

Programm Dezember 2025

frische Impulse für Geist & Seele

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



**Unsere Geschäftsstelle ist für Sie bis Fr 19.12.2025 geöffnet.
Ab Mi 07.01.2026 sind wir wieder für Sie da.**



Theologie und Ethik

Sa 06.12.



Geflügelte Wesen

Ein kreativer Workshop für Trauernde

Der Advent ist für Menschen in Trauer oftmals schwer und dunkel. Verstorbene Angehörige und Freund:innen fehlen in dieser Zeit besonders. Alle mit Weihnachten in Zusammenhang stehenden Rituale und Traditionen sind belastet. Um diese Dynamik zu verlassen, bieten wir Ihnen mit der Künstlerin Ingrid Müller einen zweitägigen Workshop an:

Aus Wurzeln und Buchseiten soll ein TROST-Kunstwerk für die anstehenden Weihnachtstage entstehen – ganz persönlich und individuell, ganz ungewöhnlich und sehnsuchtsvoll.

Bringen Sie gerne ein Lieblingsbuch des Menschen mit, den Sie vermissen, und das Sie sich gestatten, zu verarbeiten. Buchseiten, die thematisch zum Verstorbenen passen, ein Text von Ihrem Lieblingsautor oder auch ein selbstbeschriebenes, stabiles Papier passen gut zu unserem Vorhaben. Die Wurzeln werden zur Verfügung gestellt.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, nur der Mut und die Lust, am Seminar teilzunehmen.

Hinweis Am Samstag gibt es die Möglichkeit, im Anschluss an den Workshop in unserem Restaurant kostengünstig gemeinsam Mittag zu essen.

Referentinnen Susanne Bauer, Seelsorgerin
Ingrid Müller, Künstlerin

2 Termine/Zeit Sa 06.12.2025, 10.00 – 12.30 Uhr
So 07.12.2025, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Haus am Ostfriedhof, St.-Martin-Straße 39, 81541 München
Kursgebühr gebührenfrei

Weitere Infos/Anmeldung >

Anmeldung unter SuBauer@eomuc.de oder Tel. 089/2137 77554

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

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

Hybridseminar: Veranstaltung, bei der Teilnehmende sowohl online als auch in Präsenz teilnehmen können.

Aus urheberrechtlichen Gründen ist es nicht gestattet, die Onlineveranstaltungen aufzuzeichnen oder Screenshots zu erstellen.

Di 16.12.



©Richard Schleich

Druckfrische Weihnacht

Gemeinsam Karten gestalten

Wir wollen mit einem einfachen Linschnitt Weihnachtskarten drucken und uns auf das kommende Fest vorbereiten. Jegliche Motivideen sind willkommen, um Karten für Angehörige, die Liebsten oder einfach nur sich selbst zu gestalten. Dazu gibt es einen spirituellen Impuls, Punsch und ganz viel weihnachtliche Stimmung.

Hinweis Um eine Materialspende wird gebeten.

Referent:in Richard Schleich, Künstler
Miriam Lücke, Referentin für Theologische Erwachsenenbildung

Termin/Zeit Di 16.12.2025, 17.30 – 20.30 Uhr

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

Kursgebühr 25,- EUR

Kurs-Nr. **165742 (Link zur Anmeldung)**

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Familie und Eltern

Di 02.12.

NEU

Entspannt durch den Advent

Achtsame Impulse für die Vorweihnachtszeit

Der Advent ist die Zeit des Innehaltens und der Stille.

Damit es uns besser gelingt, gerade in dieser Zeit nicht (wie so oft vor Weihnachten) in Stress, Unruhe und weihnachtliche Hektik zu geraten, ist es wichtig, uns in Achtsamkeit zu üben. Jederzeit wird Raum für Fragen und Austausch sein.

Referentin Theresa Pfannenschmidt, Psychologin M.Sc.

Termin/Zeit Di 02.12.2025, 18.30 – 20.45 Uhr

Kursgebühr gebührenfrei

Kurs-Nr. **165565 (Link zur Anmeldung)**

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Eltern-Impulse Schule

Online

Freiwilliges Engagement

Mo 08.12.

Tanzen im Sitzen

Mit Musik und Bewegung, Freude und Leichtigkeit

An diesem Seminartag lernen Sie leicht vermittelbare Tänze im Sitzen kennen, die für bewegungseingeschränkte und an Demenz erkrankte Menschen in Einrichtungen der Altenhilfe gut geeignet sind. Tanzen im Sitzen verbessert das allgemeine Wohlbefinden. Der Tag ist sowohl für Pflege- und Betreuungskräfte als auch für alle, die Senior:innen begleiten, geeignet.

Referentin Hedwig Huppertz, Seniorentanzleiterin BVST e.V.

Termin/Zeit Mo 08.12.2025, 09.30 – 17.00 Uhr

Ort Evangelisches Bildungswerk (Nähe Sendlinger Tor),
Herzog-Wilhelm-Str. 24/III, 80331 München

Kursgebühr 70,- EUR; ermäßigt für Ehrenamtliche 30,- EUR

Kurs-Nr. **164731 (Link zur Anmeldung)**

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Di 09.12.

Sterbenden Menschen Zeit schenken – Erspüren, was es bedarf Schwerkranken und ihren Zugehörigen begegnen

Wie erleben und verarbeiten sterbende Menschen ihre Situation? Wie geht es den Begleitern und Begleiterinnen? Welche Konfliktfelder tun sich auf? Und was können wir tun, um die letzte Lebensphase gut zu begleiten.

Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk e.V.

Referentin Astrid Schneider-Eicke, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Palliativfachkraft

Termin/Zeit Di 09.12.2025, 09.30 – 17.00 Uhr

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

Kursgebühr 65,- EUR; ermäßigt für Ehrenamtliche 30,- EUR

Kurs-Nr. **163769 (Link zur Anmeldung)**

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)



Zukunft gestalten – Bildung für nachhaltige Entwicklung

Mi 10.12.

Familiennachzug

Arbeitshilfe für Haupt- und Ehrenamtliche

In diesem Seminar erfahren Sie, was die Voraussetzungen für einen Familiennachzug sind und wer Recht darauf hat. Außerdem erfahren Sie, welche Fallstricke es geben könnte. Das Seminar ist ein Teil der Veranstaltungsreihe ArrivalAid Akademie.

Hinweis Dieses Seminar richtet sich an haupt- und ehrenamtliche Helfer:innen.
Für dieses Seminar sind Deutschkenntnisse auf C1-Niveau empfohlen.

Referentin Anna Frölich, Rechtsanwältin
Termin/Zeit Mi 10.12.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
Kursgebühr gebührenfrei
Kurs-Nr. **165320 (Link zur Anmeldung)**

Online
[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Fr 12.12.

Klima Puzzle

Interaktiver Workshop über die Zusammenhänge des Klimasystems

Lust auf Klimaschutz mit Aha-Effekt? Dann mach mit beim interaktiven Climate Fresk Workshop! Testet, vertieft und teilt euer Wissen und trifft engagierte und interessierte Mitmenschen. In nur 3 Stunden lernst du wissenschaftlich fundiert die Zusammenhänge der Klimakrise kennen, basierend auf den Erkenntnissen des IPCC (Weltklimarat) – gemeinsam mit anderen, im Dialog und mit Spaß. Gemeinsam verstehen wir die Ursachen und Auswirkungen der Klimakrise, erkennen ihre systemischen Zusammenhänge und entwickeln Handlungsoptionen.

Referentin Sandra Perconte
Termin/Zeit Fr 12.12.2025, 17.00 – 20.00 Uhr
Ort Münchner Bildungswerk, 3. Stock, Dachauer Str. 5, 80335 München
Kursgebühr gebührenfrei
Kurs-Nr. **165791 (Link zur Anmeldung)**

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Integration und Migration

Mo 01.12.

Integrationskurs am Vormittag Modul 5

Referenten Khidhir Hamad Abbas, Burak Bakirdögen
20 Termine/Zeit ab Mo 01.12.2025, Mo – Fr, 09.00 – 13.05 Uhr
Ort Kulturzentrum Messestadt Riem, 3. OG, Erika-Cremer-Str. 8, 81829 München
Kursgebühr 350,– EUR Selbstzahler; 229,– EUR Berechtigte
Kurs-Nr. **164691**

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

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

Di 02.12.

Integrationskurs am Vormittag Modul 2

Referentinnen Delic Gordana, Jelena Tobudic
20 Termine/Zeit ab Di 02.12.2025, Mo – Fr, 09.00 – 13.00 Uhr
Ort Kulturzentrum Messestadt Riem, 3. OG, Erika-Cremer-Str. 8, 81829 München
Kursgebühr 350,– EUR Selbstzahler; 229,– EUR Berechtigte
Kurs-Nr. **165507**

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

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

Mi 03.12.

Integrationskurs am Vormittag Modul 6

Referentinnen Beate Greiner, Susanne Morato
20 Termine/Zeit ab Mi 03.12.2025, Mo, Di, Mi und Fr, 09.00 – 13.05 Uhr
Ort Nachbarschaftstreff Trudering, Bajuwarenstr. 92, 81825 München
Kursgebühr 350,– EUR Selbstzahler; 229,– EUR Berechtigte
Kurs-Nr. **163012**

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

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

Mi 03.12.

Integrationskurs am Abend Modul 4

Referent Dr. Wolfgang Walther
25 Termine/Zeit ab Mi 03.12.2025, Mo, Mi und Do, 18.00 – 21.15 Uhr
Ort Münchner Bildungswerk, 2. Stock, Dachauer Str. 5, 80335 München
Kursgebühr 350,– EUR Selbstzahler; 229,– EUR Berechtigte

Weitere Infos/Anmeldung >

Kurs-Nr. 152578

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

Do 04.12.

Integrationskurs am Abend Modul Orientierungskurs

Referent Khidhir Hamad Abbas
25 Termine/Zeit ab Do 04.12.2025, Mo, Di und Do, 17.45 – 21.00 Uhr
Ort Messestadt Ost, Astrid-Lindgren-Str. 1, 81829 München
Kursgebühr 350,– EUR Selbstzahler; 229,– EUR Berechtigte

Weitere Infos/Anmeldung >

Kurs-Nr. 163983

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

Do 11.12.

Integrationskurs am Vormittag Modul 1

Referentin Tatiana Lozovator
25 Termine/Zeit ab Do 11.12.2025, Mo – Do, 18.00 – 21.15 Uhr
Ort Kulturzentrum Messestadt Riem, 3. OG, Erika-Cremer-Str. 8, 81829 München
Kursgebühr 350,– EUR Selbstzahler; 229,– EUR Berechtigte

Weitere Infos/Anmeldung >

Kurs-Nr. 165700

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

Do 18.12.

Integrationskurs am Vormittag Modul 3

Referentin Kalina Marcevska-Lekic
Termine/Zeit ab Do 18.12.2025, Mo, Mi, Do und Fr, 09.00 – 13.00 Uhr
Ort Nachbarschaftstreff Pasing, Josef-Felder-Str. 45, 81241 München
Kursgebühr 350,– EUR Selbstzahler; 229,– EUR Berechtigte

Weitere Infos/Anmeldung >

Kurs-Nr. 165096

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

Älter werden

Mi 03.12.

Zuhause sicher

Prävention und Verhaltenstipps für mehr Schutz in den eigenen vier Wänden

Das eigene Zuhause. Vermutlich der Ort, an dem sich jeder am sichersten fühlt. Doch wie verhalte ich mich, wenn in meinem Zuhause eingebrochen wird? Das und mehr lernen Sie bei unserer Veranstaltung mit Beamten der bayerischen Polizei.

Kooperation mit der bayerischen Polizei.

Referentin Anja Leimkugel, Polizei Bayern
Moderation Hannah Bergsteiner, MBW
Termin/Zeit Mi 03.12.2025, 16.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt Polizeipräsidium München, Ettstraße 2 / Eingang Löwengrube 3, 80333 München
Kursgebühr 6,– EUR

Weitere Infos/Anmeldung >

Kurs-Nr. 165275 ([Link zur Anmeldung](#))

Hinweis Bitte gültigen Ausweis mitbringen. Es gibt eine Einlasskontrolle.

NEU



© istock.com/ping-tem

Mi 03.12.

Unterstützung und Entlastung bei Demenz

Gibt es Angebote für Familien mit Migrationsbiografie?

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

Referentin Semra Altinisik, Alzheimer Gesellschaft München, Gerontologin

Moderation Isabella Berr, MBW

Termin/Zeit Mi 03.12.2025, 19.00 – 20.15 Uhr

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

Anmeldung [unter Kurs-Nr. 227-B25 im Evangelischen Bildungswerk](#)

www.ebw@muenchen.de, service@ebw-muenchen.de, Tel. 089/55 25 80-0

Online

Weitere Infos/Anmeldung >

Mo 15.12.

Demenz-Stunde

Entlastungsangebot für pflegende Angehörige

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

Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk e.V.

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

Moderation Isabella Berr

Termin/Zeit Mo 15.12.2025, 16.00 – 17.15 Uhr

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

Anmeldung [unter Kurs-Nr. 225-B25 im Evangelischen Bildungswerk](#)

www.ebw@muenchen.de, service@ebw-muenchen.de, Tel. 089/55 25 80-0

Online

Weitere Infos/Anmeldung >

Mi 17.12.

HerzensSprechStunde – Winterzauber in der staaden Zeit

Die Vorweihnachtszeit und der Jahreswechsel sind eine besondere Zeit im Jahr: Einerseits erleben wir sie als hektisch und geschäftig, andererseits sehnen wir uns nach Ruhe, Besinnung und Spiritualität.

In dieser HerzensSprechStunde nehmen Sie sich bewusst Zeit, um herauszufinden, was Ihrem Herzen jetzt gut tut. Sie sind eingeladen, sich mit anderen darüber auszutauschen und sich gegenseitig zu inspirieren. Begleitende Impulse unterstützen Sie dabei, achtsam durch die Adventszeit zu gehen und auch die ersten Wochen des neuen Jahres bewusst zu gestalten.

Referentin Claudia Coduro-Schreiber, Diplom-Sozialpädagogin (FH), systemische Supervisorin

3 Termine/Zeit Mi 17.12.2025, 07.01./21.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Kursgebühr 19,– EUR

Kurs-Nr. [165254 \(Link zur Anmeldung\)](#)

Online

Weitere Infos/Anmeldung >

NEU



Münchner SeniorenAkademie

ab Mo 01.12. 3 Jahre ChatGPT – Evolution oder Revolution?

Kursgebühr Studierende der SeniorenAkademie: kostenfrei und keine Anmeldung nötig
Andere Interessierte: jeweils 15,– EUR und Anmeldung erforderlich

KI heute – Technologien, Einsatzfelder und ethische Fragen

Aufbauend auf einem Update des Grundlagenkurses werden aktuelle technologische Entwicklungen sowie die Anwendungen der mittlerweile weit verfügbaren und verbreiteten KI-Systeme in Wirtschaft, Kunst, Bildung und Kultur betrachtet. Wo setzen Unternehmen heute KI ein, wo steht Deutschland dabei nach der Wahl und welche ethischen Probleme wurden gelöst bzw. sind noch offen?

Referent Andreas Dohmen, Betriebswirt, Wirtschaftsphilosoph, Unternehmensberater

Termin/Zeit Mo 01.12.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

Kurs-Nr. [165533Chat \(Link zur Anmeldung\)](#)

Online

Weitere Infos/Anmeldung >



©midjourney-ostendorp_KI-Anwendung_2

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

KI trifft Journalismus – Chance oder Risiko?

Bereits vor dem Siegeszug von ChatGPT beschäftigten sich Zeitungen, Fernsehen und Online-Medien intensiv mit künstlicher Intelligenz. Wird diese nun zum Helfer oder zur Bedrohung für Journalisten? Wir werfen einen genauen Blick auf den Redaktionsalltag, zeigen die Entwicklung beim Einsatz und (Nicht-)Akzeptanz von KI und erklären warum Medienunternehmen im Konkurrenzkampf zwischen Google und ChatGPT eindeutige Präferenzen haben.

Referentin Martina Wiesenbauer-Vrublovsky, Ehemalige Wirtschaftsjournalistin, Ehemalige Geschäftsführerin der APA-OTS

Termin/Zeit Mi 03.12.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

Kurs-Nr. **165534Chat (Link zur Anmeldung)**

Online

KI Anwendungen – Zwischenbilanz und Ausblick

Wo stehen wir heute? Hat China die USA mittlerweile eingeholt oder sogar überholt? Was hat sich bei der Anwendung von KI in Schulen und Universitäten getan und hat sich der Transfer in die Wirtschaft verbessert? Wie weit ist die Robotik fortgeschritten und wie lange wird es noch dauern, bis humanoide Roboter in Produktion und Pflege zum Einsatz kommen? Chancen und Risiken liegen nah beieinander. Was machen wir daraus?

Referent Andreas Dohmen, Betriebswirt, Wirtschaftsphilosoph, Unternehmensberater

Termin/Zeit Mo 08.12.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

Kurs-Nr. **165538Chat (Link zur Anmeldung)**

Online

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Fr 12.12.

Das müssen Sie gesehen haben

Barocke Tafelfreuden

In dieser Führung durch das Bayerische Nationalmuseum begeben wir uns an die reich gedeckten Tafeln des 17. und 18. Jahrhunderts. Silberne Prunkaufsätze, kostbares Meißener Porzellan und exotische Genussmittel wie Tee, Kaffee und Trinkschokolade erzählen von einer Welt, in der Repräsentation und Raffinesse zum guten Ton gehörten. Wir werfen einen Blick auf höfische Rituale, kulinarische Moden und die Kunst, mit dem Essen Eindruck zu machen – eine Führung für alle Sinne!

Referentin Silke Rüsche, Dozentin für Kunstgeschichte

Termin/Zeit Fr 12.12.2025, 14.00 – 15.30 Uhr

Ort Bayerisches Nationalmuseum, Prinzregentenstr. 3, 80538 München

Kursgebühr 15,- EUR zzgl. Eintritt

Kurs-Nr. **165024 (Link zur Anmeldung)**

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Kunst und Kultur

Mi 10.12.

Weihnachtsbilder in der Alten Pinakothek

Führung für die Rheumaliga

Das weihnachtliche Geschehen wurde von der Gotik bis zum Rokoko immer wieder neu erzählt. Neben den bekannten Szenen stehen seltene Motive wie Josef als Nährvater, der für das göttliche Kind Kastanien vom Baum schlägt. Die Enträtselung der vielfältigen Symbole steht im Zentrum.

Referentin Maria Jenkin-Jones M.A., Kunsthistorikerin

Termin/Zeit Mi 10.12.2025, 14.00 – 15.30 Uhr

Treffpunkt Alte Pinakothek, Barerstr. 27, 80333 München

Kursgebühr 10,- EUR zzgl. Eintritt

Anmeldung **ArGe München der Dt. Rheuma-Liga,**

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

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Mi 17.12.

O Heiland, rei die Himmel auf

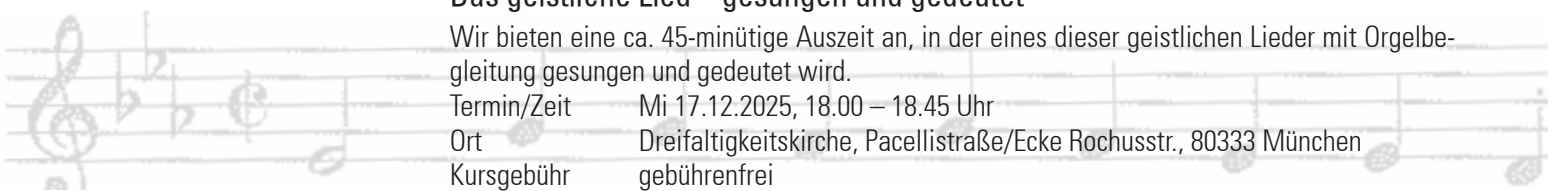
Das geistliche Lied – gesungen und gedeutet

Wir bieten eine ca. 45-minütige Auszeit an, in der eines dieser geistlichen Lieder mit Orgelbegleitung gesungen und gedeutet wird.

Termin/Zeit Mi 17.12.2025, 18.00 – 18.45 Uhr

Ort Dreifaltigkeitskirche, Pacellistrae/Ecke Rochusstr., 80333 München

Kursgebühr gebührenfrei



Malakademie München

So 14.12.

Map it up!

Wir machen dich fit für die FOS

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

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

Referentin Cornelia Eichacker, Künstlerin

3 Termine/Zeit So 14.12.2025, 18.01./08.02.2026, 12.00 – 15.00 Uhr

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

Kursgebühr 128,- EUR

Kurs-Nr. 165614 ([Link zur Anmeldung](#))

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)



©iStock_jacoblund

Sa 20.12.



Zeichnen in der Glyptothek

Die Schatten in deinem Gesicht

Schatten erzählen Geschichten. Der Schatten kann ein Gesicht in mildem Licht darstellen, aber auch die Verschlagenheit einer Person zum Ausdruck bringen. Hell-Dunkel-Felder sind aber vor-dergründig hilfreich, um für die richtigen Stellen die Binnenformen wie Auge, Nase und Mund zu finden.

An diesem Tag entstehen Zeichnungen, die ihre Geschichten aus dem Schatten heraus erzählen. Zur Kursmitte setzen wir uns zu einer 30-minütigen Pause ins wunderbare Café in der Glyptothek.

[Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.](#)

Referent Gerhard Marquard, Künstler

Termin/Zeit Sa 20.12.2025, 10.30 – 16.00 Uhr

Ort Glyptothek, Königsplatz 3, 80333 München

Kursgebühr 74,- EUR

Kurs-Nr. 164406 ([Link zur Anmeldung](#))

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Vorschau Januar 2026

Fr 09.01.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR-8-Wochen Kurs

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

9 Termine/Zeit ab Fr 09.01. – 06.03.2026, 09.30 – 12.00 Uhr

Ort Kulturzentrum Trudering, Wasserburger Landstr. 32, 81825 München

Kursgebühr 410,- EUR

Anmeldung unter www.mbsr-muenchen-ost.de oder E-Mail: info@mbsr-muenchen-ost.de

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Sa 10.01.



Kreativ-Atelier im Turm – Malwerkstatt am Wochenende

Wenn Sie Freude am kreativen Experiment haben und eingefahrene Denkmuster hinter sich lassen wollen, finden Sie in diesem Kurs die entsprechende Begleitung und Anregung.

[Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.](#)

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

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

Kursgebühr 345,- EUR

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

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Mo 12.01. **Der Spirit der Zeichnung – Wie kommt die Welt auf mein Blatt?**

Zeichnen macht unglaublich viel Spaß, wenn die Zeichnungen gelingen. In meinem Kurs erkläre ich, wie ein Motiv abzuzeichnen ist, so dass es der Vorlage ähnelt.

[Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.](#)

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

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

Kursgebühr 234,– EUR

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Kurs-Nr. **164900 (Link zur Anmeldung)**

Mo 12.01. **Malen wie ein Hurrikan – In den Flow**

Schnell malen, schneller als die inneren Einwände und Hemmungen es zulassen. Ideen, Farbexperimente und Farbflecken purzeln von der Staffelei auf die Leinwände.

[Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.](#)

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

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

Kursgebühr 234,– EUR

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Kurs-Nr. **164901 (Link zur Anmeldung)**

Mi 14.01. **Die Zeit der Renaissance – Besuch im Bayerischen Nationalmuseum** Führung für die Rheumaliga

Termin/Zeit Mi 14.01.2026, 14.00 – 15.30 Uhr

Treffpunkt Bayerisches Nationalmuseum, Prinzregentenstr. 3, 80538 München

Kursgebühr 10,– EUR

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Anmeldung **ArGe München der Dt. Rheuma-Liga,**
per E-Mail: kontakt@rheuma-liga-muenchen.de oder Tel. 089/30 95 42 (AB)

Mi 14.01. **Postpatenprojekt im Landkreis München – Ältere Menschen beim Schriftverkehr unterstützen** Qualifizierungskurs

Das Postpatenprojekt im Landkreis sucht Verstärkung! In diesem Ehrenamt unterstützen Sie ältere Menschen dabei, ihre Post zu ordnen, zu verstehen und zu bearbeiten.

Hinweis Bitte vereinbaren Sie vor der Anmeldung einen Termin mit der Beratungsstelle der Aufsuchenden Seniorenberatung des Landratsamts München.
Dort findet ein kurzes Kennenlerngespräch statt.

Anmeldung an Frau Burchert, Tel. 089/6221-1967 oder
per E-Mail an burcherts@lra-m.bayern.de

5 Termine/Zeit Mi 14.01./21.01./28.01./04.02./11.02.2026, 16.00 – 18.30 Uhr

Orte Münchner Bildungswerk, 3. Stock, Dachauer Str. 5, 80335 München
Landratsamt München-Riem, Joseph-Wild-Str. 20, 81829 München

Kursgebühr gebührenfrei

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Kurs-Nr. **165039 (Link zur Anmeldung)**

Do 15.01. **Farbe – Licht – Lebendigkeit**

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

[Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.](#)

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

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

Kursgebühr 372,– EUR

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Kurs-Nr. **165285 (Link zur Anmeldung)**

Do 15.01.

Das erste Smartphone – was Eltern wissen sollten

Mediennutzung – Gefahren und Chancen

Eltern-Impulse Schule

Entscheidend ist, dass Kinder und Eltern gleichermaßen gut vorbereitet sind, um diesen Schritt gemeinsam sicher und sinnvoll gestalten zu können.

Termin/Zeit Do 15.01.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Kursgebühr gebührenfrei

Weitere Infos/Anmeldung >

Kurs-Nr. **165377 (Link zur Anmeldung)**

Online

Fr 16.01.

Digital by Nature

Die Kunsthalle München widmet Miguel Chevalier (*1959 in Mexiko-Stadt, lebt in Paris) die erste große Einzelausstellung in Deutschland.

Termin/Zeit Fr 16.01.2026, 14.00 – 15.30 Uhr

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

Kursgebühr 15,- EUR zzgl. Eintritt

Weitere Infos/Anmeldung >

Kurs-Nr. **165482 (Link zur Anmeldung)**

Das müssen Sie gesehen haben

Mi 21.01.

Riecht nach Heimat! – Workshop zum Fundbuch

„Heimat“ – ein vielschichtiger, schillernder Begriff – und mehr als ein Ort! Im Workshop werden Fundstücke wie Briefe, Fotos, Texte kreativ verarbeitet, u. a. durch schreiben und collagieren.

Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk e.V.

3 Termine/Zeit Mi 21.01./04.02./25.02.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

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

Kursgebühr 75,- EUR

Weitere Infos/Anmeldung >

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

NEU

Mo 26.01.

(Un-)Ruhestand?

Freiwilliges Engagement und Perspektiven in der nachberuflichen Zeit

Planen Sie gerne oder leben Sie lieber nach dem Motto: „Das lasse ich mal auf mich zukommen“?

Termin/Zeit Mo 26.01.2026, 16.00 – 19.00 Uhr

Ort Freiwilligen-Agentur TATENDRANG, Altheimer Eck 13 (Rgb.), 80331 München

Kursgebühr gebührenfrei

Weitere Infos/Anmeldung >

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

Di 27.01.

Regle Deinen Kram

Mit frühzeitig erstellten Dokumenten wie Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung können vertraute Menschen bevollmächtigt werden, sich im Notfall um persönliche Belange zu kümmern. Im Online-Seminar werden konkrete Tipps zum Erstellen von Vorsorgedokumenten und eine Übersicht über den eigenen Papierkram präsentiert. Damit Sie, egal in welchem Alter, gut vorgesorgt haben.

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

Kursgebühr 15,- EUR

Weitere Infos/Anmeldung >

Kurs-Nr. **162787 (Link zur Anmeldung)**

Online



Bitte beachten Sie auf den folgenden Seiten (10-12)

das Programm der Müncher Adventskalender: www.muenchner-kultouren.de



Aufgepasst! Seniorinnen und Senioren mit kleiner Rente können an Bildungsveranstaltungen mit diesem Icon mit 50% Gebührenermäßigung teilnehmen. Dies ist durch eine vom Sozialreferat der Landeshauptstadt München getragene Bezuschussung möglich. Das Gleiche gilt für München-Pass-Besitzende! Rufen Sie unsere Geschäftsstelle an, Tel. 089/54 58 05-0, wir beraten Sie gerne!

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

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



Mo 01.12. – Der Münchner Adventskalender

Mi 24.12.

15.00 – 15.30 Uhr

Die Adventszeit, als Zeit der Erwartung, ist in München und Bayern schon immer von viel Freude und Vorfreude erfüllt. Zugleich haben sich unsere Bräuche in den letzten 100 Jahren sehr verändert. Wer wissen möchte, was es mit den Rauh- und Losnächten, mit Ansingern und Anblasen, mit Klöpfeln, Krampus und Krippenjackl auf sich hat und zugleich mit uns ganz in die geheimnisvolle Zeit des Advents eintauchen möchte, für den ist unser Adventskalender genau das Richtige. Wie bei jedem guten Adventskalender halten wir täglich eine kleine, oft ungewöhnliche Überraschung für Sie bereit.

Referentinnen Martina Sepp M.A., Kunsthistorikerin; Nathalie Jacobsen M.A., Historikerin; Ruth Lobenhofer M.A., Kunsthistorikerin; Christine Bittner, Diplom-Geographin; Dr. Christine Botzler, Dozentin für Physik und Astronomie; Ina Pauli, Diplom-Ingenieurin (FH)

Zeit jeweils 15.00 – 15.30 Uhr

Ort an unterschiedlichen Orten im Stadtzentrum (siehe Einzeltermine)

Gesamtgebühr 70,- EUR – die Karte ist übertragbar

Einzeltermin 7,- EUR – Kurs-Nr. siehe Einzeltermine

Anmeldung für Gesamtkurs und für Einzeltermine unter www.muenchner-bildungswerk.de oder per E-Mail an sekretariat@muenchner-bildungswerk.de

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Gesamtkurs-Nr. 165175 (Link zur Anmeldung)

Einzeltermine

Mo 01.12.

15.00 – 15.30 Uhr

Der Advent ist da!

Referentin Christine Bittner, Diplom-Geographin

Treffpunkt Dom, unter der Orgelempore, Frauenplatz 1, 80331 München

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Kurs-Nr. 165197 (Link zur Anmeldung)

Di 02.12.

15.00 – 15.30 Uhr

Mystische Bräuche

Wahrsagen und Pantoffelwerfen

Referentin Ruth Lobenhofer M.A., Dozentin für Kunstgeschichte

Treffpunkt Alter Hof Infopoint, Alter Hof 1, 80331 München

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Kurs-Nr. 165198 (Link zur Anmeldung)

Mi 03.12.

15.00 – 15.30 Uhr

Der Adventskalender – eine Münchner Erfindung!

Referentin Christine Bittner, Diplom-Geografin

Treffpunkt Hl. Geist, unter der Orgelempore, Prälat-Miller-Weg 1-3, 80331 München

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Kurs-Nr. 165199 (Link zur Anmeldung)

Do 04.12.

15.00 – 15.30 Uhr

Misteln und Barbarazweige

Referentin Ruth Lobenhofer M.A., Kunsthistorikerin

Treffpunkt Viktualienmarkt, am Maibaum, 80331 München

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Kurs-Nr. 165200 (Link zur Anmeldung)

**Nur noch
Restplätze**

Fr 05.12.

15.00 – 15.30 Uhr

Nikolausbesuch bei den Prinzen und Prinzessinnen

Das Fest bei hohen Herrschaften

Referentin Ina Pauli, Diplom-Ingenieurin (FH), Architektur

Treffpunkt Preysingpalais, Eingangsportal gegenüber der Residenz, 80333 München

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Kurs-Nr. 165201 (Link zur Anmeldung)

Sa 06.12.

15.00 – 15.30 Uhr

Von Glücksschweinderln, Gänsen und Lämmern

Tiersymbolik rund um die Weihnachtszeit

Referentin Ina Pauli, Diplom-Ingenieurin (FH), Architektur

Treffpunkt Dom, unter der Orgelempore, Frauenplatz 1, 80331 München

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Kurs-Nr. 165203 (Link zur Anmeldung)

**So 07.12.**

15.00 – 15.30 Uhr

Glühwein, Glanz und Gloria

Der Christkindlmarkt im Wandel der Zeit.

Referentin Christine Bittner, Diplom-Geografin

Treffpunkt Arco-Palais, Wittelsbacherplatz 1, 80333 München

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Kurs-Nr.** [165206 \(Link zur Anmeldung\)](#)**Mo 08.12.**

15.00 – 15.30 Uhr

Vanillekipferl, Lebkuchen und Zimtsterne

Köstlichkeiten in der Adventszeit

Referentin Ina Pauli, Diplom-Ingenieurin (FH), Architektur

Treffpunkt Cafe Luitpold, Briennerstr. 11, 80333 München

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Kurs-Nr.** [165207 \(Link zur Anmeldung\)](#)**Ausgebucht****Di 09.12.**

15.00 – 15.30 Uhr

Die Symbolik von Zahlen und Farben im Advent

Referentin Ina Pauli, Diplom-Ingenieurin (FH), Architektur

Treffpunkt St. Peter, unter der Orgelempore, Rindermarkt 1, 80331 München

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Kurs-Nr.** [165208 \(Link zur Anmeldung\)](#)**Nur noch
Restplätze****NEU****Mi 10.12.**

15.00 – 15.30 Uhr

Höfischer Winterzauber

Von Prunkschlitten und Eisvergnügen

Referentin Martina Sepp M.A., Dozentin für Kultur- und Kunstgeschichte

Treffpunkt Alte Münze, Hofgraben 4, 80539 München

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Kurs-Nr.** [165209 \(Link zur Anmeldung\)](#)**Do 11.12.**

15.00 – 15.30 Uhr

Jessas, Maria und ... Josef

Ein Mann im Schatten seiner Familie

Referentin Christine Bittner, Diplom-Geografin

Treffpunkt Dreifaltigkeitskirche, Ecke Pacelli-/Rochusstraße, 80333 München

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Kurs-Nr.** [165210 \(Link zur Anmeldung\)](#)**Fr 12.12.**

15.00 – 15.30 Uhr

Von Zischgold und Zuckerstangen

Referentin Christine Bittner, Diplom-Geografin

Treffpunkt Radspieler, Eingang Hackenstr. 7c/Brunnstr.1, 80331 München

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Kurs-Nr.** [165211 \(Link zur Anmeldung\)](#)**Sa 13.12.**

15.00 – 15.30 Uhr

Die heilige Lucia und die schiache Luz

Referentin Martina Sepp M.A., Dozentin für Kultur- und Kunstgeschichte

Treffpunkt Theatinerkirche, Eingangsbereich bei der Krippe,

Theatinerstr. 22, 80333 München

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Kurs-Nr.** [165212 \(Link zur Anmeldung\)](#)**So 14.12.**

15.00 – 15.30 Uhr

Orientalische Kostbarkeit

Weihrauch zur Weihnachtszeit

Referentin Ina Pauli, Diplom-Ingenieurin (FH), Architektur

Treffpunkt Asamkirche, St. Johann Nepomuk, Sendlinger Straße 32, 80331 München

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Kurs-Nr.** [165213 \(Link zur Anmeldung\)](#)**Mo 15.12.**

15.00 – 15.30 Uhr

Licht in der dunklen Zeit

Referentin Christine Bittner, Diplom-Geografin

Treffpunkt Jüdisches Museum München, St.-Jakobs-Platz 16, 80331 München

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Kurs-Nr.** [165312 \(Link zur Anmeldung\)](#)**Nur noch
Restplätze**

**Di 16.12.**

15.00 – 15.30 Uhr

NEU[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Weihnachtspost und Wunschzettel im Spiegel der Zeit**

Referentin

Ruth Lobenhofer M.A., Kunsthistorikerin

Treffpunkt

Rathaus Christkindl-Postamt, Marienplatz 8, 80331 München

Kurs-Nr.**165313** ([Link zur Anmeldung](#))**Mi 17.12.**

15.00 – 15.30 Uhr

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Engel – Himmlische Boten und geflügelte Wesen**

Referentin

Ina Pauli, Diplom-Ingenieurin (FH), Architektur

Treffpunkt

St. Michael, unter der Orgelempore, Neuhauser Str. 6, 80333 München

Kurs-Nr.**165314** ([Link zur Anmeldung](#))**Do 18.12.**

15.00 – 15.30 Uhr

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Von Stille Nacht bis Jingle Bells**

Weihnachtsmusik im Wandel der Zeit

Referentin

Martina Sepp M.A., Dozentin für Kultur- und Kunstgeschichte, Kunsthistorikerin

Treffpunkt

Akademischer Gesangverein, Treppenhause, Ledererstr. 5, 80331 München

Kurs-Nr.**165437** ([Link zur Anmeldung](#))**Fr 19.12.**

15.00 – 15.30 Uhr

NEU[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Märchen in der Adventszeit**

Referentin

Nathalie Jacobsen M.A., Dozentin für Germanistik, Historikerin

Treffpunkt

Eingang Literaturhaus, vor dem Treppenhause,

Salvatorplatz 1, 80333 München

Kurs-Nr.**165438** ([Link zur Anmeldung](#))**Nur noch
Restplätze****Sa 20.12.**

15.00 – 15.30 Uhr

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Fasten oder Schlemmen?**

Kulinarisches in der Weihnachtszeit

Referentin

Ruth Lobenhofer M.A., Dozentin für Kunstgeschichte

Treffpunkt

Hl. Geist, unter der Orgelempore, Prälat-Miller-Weg 1-3, 80331 München

Kurs-Nr.**165439** ([Link zur Anmeldung](#))**So 21.12.**

15.00 – 15.30 Uhr

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Die Weisen aus dem Morgenland**

Referentin

Ina Pauli, Diplom-Ingenieurin (FH), Architektur

Treffpunkt

St. Peter, unter der Orgelempore, Rindermarkt 1, 80331 München

Kurs-Nr.**165440** ([Link zur Anmeldung](#))**Mo 22.12.**

15.00 – 15.30 Uhr

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Christkind oder Weihnachtsmann?**

Referentin

Martina Sepp M.A., Dozentin für Kultur- und Kunstgeschichte

Treffpunkt

Bürgersaalkirche, Eingangsbereich, Neuhauser Straße 14, 80333 München

Kurs-Nr.**165443** ([Link zur Anmeldung](#))**Di 23.12.**

15.00 – 15.30 Uhr

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Der Stern von Bethlehem aus astronomischer Sicht**

Referentin

Dr. Christine S. Botzler, Dozentin für Kernphysik

Treffpunkt

Dom, unter der Orgelempore, Frauenplatz 1, 80331 München

Kurs-Nr.**165444** ([Link zur Anmeldung](#))**Mi 24.12.**

15.00 – 15.30 Uhr

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Warten auf's Christkind**

Das letzte Adventskalendertürchen öffnet sich. Lassen Sie sich überraschen!

Referentin

Martina Sepp M.A., Dozentin für Kultur- und Kunstgeschichte

Treffpunkt

Dreifaltigkeitskirche, Ecke Pacelli-/Rochusstraße, 80333 München

Kurs-Nr.**165445** ([Link zur Anmeldung](#))