

## Achtsamkeit – zwischen Stressbewältigung und Spiritualität

Als Kultur des Innehaltens und der Entschleunigung erfährt die Praxis der Achtsamkeit heute weithin Beachtung. Achtsamkeit als Haltung innerer Sammlung und Präsenz spielt in vielen spirituellen Traditionen eine zentrale Rolle.

In besonderer Weise findet die Achtsamkeitspraxis Verbreitung durch das Programm „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR, übersetzt „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“) des amerikanischen Mediziners Jon Kabat-Zinn. Was ist Achtsamkeit und wie wirkt sie? Inwieweit hilft Achtsamkeit bei der Bewältigung von Stress, inwieweit ist sie eine spirituelle Haltung?

- > mit Michael Seitlinger, Leiter Forum Achtsamkeit und Stressbewältigung, KEB München und Freising
- > Do 04.06.2015 > 9:00 Uhr > 4,00 EURO

## Mammografie Chancen der Brustkrebsfrüherkennung

Eine Million Frauen erkranken deutschlandweit jährlich an Brustkrebs. Wird die Diagnose frühzeitig gestellt, bestehen gute Heilungschancen.

Frau Prof. Dr. Höß, Chefärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe an der Kreisklinik Ebersberg, referiert an diesem Vormittag zu den Möglichkeiten und Grenzen der Früherkennung und stellt sich Ihren Fragen.

- > mit Prof. Dr. Cornelia Höß, Chefärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe KK EBE
- > Do 02.07.2015 > 9:00 Uhr > 4,00 EURO

## LeseLustLeidenschaft

Veranstaltungsreihe für große und kleine Leute in den Büchereien des Landkreises vom 21.10.–30.10.2014.

Die Veranstaltungsreihe ist eine Kooperation von Kath. Kreisbildungswerk Ebersberg, dem Sankt Michaelsbund und vielen Stadt-/Gemeindebüchereien im Landkreis Ebersberg.

Ein Flyer mit allen Angeboten für Erwachsene und Kinder liegt in der Bücherei aus.

Unten finden Sie die Angebote für Erwachsene.

## Lesen mit Kochshow

Inklusive 3-Gänge-Menü.

Lesung aus dem Buch „Wider deinen Nächsten“

- > mit Hans Montag
- > Mo 20.10.2014 > 19:00 Uhr > 22,00 EURO
- > Anmeldung: Stadtbücherei Grafing
- > Kooperation: Stadtbücherei Grafing/VHS

## Lachen ist gesund

Lese- und Filmbeiträge

- > mit Robert Kristen
- > Mi 22.10.2014 > 20:00 Uhr > kostenfrei

## Spanischer Abend

Flamencotanz mit Gitarrenmusik und spanischem Buffet

- > Fr 24.10.2014 > 20:00 Uhr > 15,00 EURO
- > Stadtbücherei Grafing/KBW
- > Anmeldung: Stadtbücherei Grafing

Kath. Kreisbildungswerk  
Ebersberg e.V.  
**wertorientiert . bilden**

Pfarrer-Bauer-Str. 5 · 85560 Ebersberg  
Tel 08092 850 79-0 · Fax -20  
info@kbw-ebersberg.de · [www.kbw-ebersberg.de](http://www.kbw-ebersberg.de)



# TREFF PUNKT 9

GESUND-  
HEIT  
LEBENS-  
GESTALTUNG  
KUNST  
KULTUR  
ERZIEHUNG

UND  
VIELES  
MEHR

AM  
VORMITTAG

JAHRES-  
PROGRAMM  
2014/2015

STADT  
BÜCHEREI  
GRAFING

Treffpunkt 9 bietet Ihnen spannende Themen rund um Gesellschaft, Kultur, Politik und Gesundheit.

Hören Sie interessante Referentinnen und Referenten, setzen Sie sich mit wichtigen Themen auseinander und diskutieren Sie mit.

Wir wünschen Ihnen viel Freude!

Treffpunkt 9 - jeden ersten Donnerstag im Monat in der Stadtbücherei Grafing, Grenzstr. 5

Eine Kooperation der Stadtbücherei Grafing mit dem Kath. Kreisbildungswerk Ebersberg e.V.

## Vegetarische Ernährung Umweltfreundliche Ernährung

Bettina Goldner, Autorin des Buches „Umweltfreundlich vegetarisch - Genussrezepte mit CO<sub>2</sub>-Berechnungen“, wird Ihnen an diesem Vormittag vorstellen, worauf es bei einer klimafreundlichen Küche ankommt. Lassen Sie sich von ihren kreativen Rezepten und Ideen inspirieren und erfahren Sie dabei, wie Sie Ihren ökologischen Fußabdruck verkleinern können. Im Anschluß gibt es die Möglichkeit, mit der Autorin und Mitgliedern der Transition Initiative Grafing in den Austausch zu kommen.

- > mit Bettina Goldner, Autorin
- > Do 02.10.2014 > 9:00 Uhr > 4,00 EURO
- > Transition Grafing/KBW

## 25 Jahre Mauerfall - Schüler begegnen Zeitzeugen

Vor 25 Jahren wurde Deutschland wieder vereinigt. Die Zeit der Wende war eine bewegte Zeit für Menschen in Ost und West. Im Treffpunkt 9 haben Schüler der Mittelschule Grafing die Möglichkeit, Geschichten rund um den Mauerfall zu hören und ihre Fragen an Zeitzeugen zu stellen. Die Veranstaltung wird moderiert vom ehemaligen Geschichtslehrer Franz Frey und ist offen für alle Interessierten.

- > mit Franz Frey, ehemaliger Geschichtslehrer
- > Do 06.11.2014 > 9:00 Uhr > 4,00 EURO

## Vom Pantoffelwerfen, wunscherfüllenden Barbarazweigen, schaurigen Kramperln und dem g'schlamperten Christkindl

Noch zwei bis drei Generationen vor uns war die Adventszeit eine durch die Kirche streng geregelte Fasten- und Bußzeit und galt der innerlichen Vorbereitung auf das Weihnachtsgeschehen.

Es war jedoch auch eine Zeit, in der man sich auf ganz besondere Weise auf das kommende Jahr vorbereiten wollte. Fast jeder Adventsheilige konnte seins dazu tun und dabei helfen. Hören Sie sich an, was es mit der Andreasnacht auf sich hat, wann eine „Metten-sau“ geschlachtet wurde und wer die „schiache Lutz“ war.

- > mit Sandra Angermaier
- > Do 04.12.2014 > 9:00 Uhr > 4,00 EURO

## Der E-Book-Reader nur eine Möglichkeit die Bücherei zu erleben

Wer an Büchereien denkt, hat zunächst einmal Bücher im Kopf. Die Grafinger Stadtbücherei bietet jedoch weitaus mehr. Informieren Sie sich, was es mit der E-Book-Ausleihe auf sich hat, mit welchem Reader Sie ausgestattet sein sollten und welche Optionen moderner Verleihmöglichkeiten Sie sonst noch nutzen können.

Daniela Molle, Mitarbeiterin der Stadtbücherei, führt Sie ins Thema ein und stellt sich gerne Ihren Fragen.

- > mit Daniela Molle, Mitarbeiterin der Stadtbücherei
- > Do 08.01.2015 > 9:00 Uhr > 4,00 EURO

## Vorsorge für den Tag X Patientenverfügung aus rechtlicher, ethischer und christlicher Perspektive

Der Referent, zehn Jahre Betreuungsrichter am Amtsgericht Rosenheim, erörtert die Grundlagen aus rechtlicher Sicht unter Berücksichtigung des neuesten Rechtsstandes. Der Referent geht auch auf die christlich-ethischen Aspekte ein. Es werden der Aufbau sowie die weiteren Formalien einer Patientenverfügung besprochen und die Unterschiede zwischen den verschiedenen Formen der Patientenverfügungen herausgearbeitet.

- > mit Ulrich Kasperek, ehem. Betreuungsrichter
- > Do 05.02.2015 > 9:00 Uhr > 4,00 EURO

## Wohnen im Alter

Seit Sommer 2013 gibt es in Grafing die Arbeitsgruppe WINGS - Wohnen in Nachbarschaft in Grafing Stadt. Diese hat es sich zur Aufgabe gemacht, ein Mehrgenerationenhaus für Grafinger Bürgerinnen und Bürger auf die Beine zu stellen. Gemeinsam Wohnen, sich gegenseitig unterstützen und miteinander alt werden - das soll das Wohnprojekt erfüllen. Ottilie Eberl, von Anfang an Mitglied der Arbeitsgruppe, wird Sie an diesem Vormittag über den aktuellen Stand des Projektes informieren, sich Ihren Fragen stellen und mit Ihnen ins Gespräch kommen.

- > mit Ottilie Eberl
- > Do 05.03.2015 > 9:00 Uhr > 4,00 EURO

## Heilfasten

Das Fasten hat in allen Kulturen und Religionen eine lange Tradition.

Wir machen, arbeiten und essen zu viel und bemühen uns so lange nicht mehr um den nötigen Ausgleich, bis uns unser Körper auf unangenehme Weise durch Krankheit oder Erschöpfung dazu zwingt. Heilfasten kann einen Auftakt dazu geben, sein eigenes, rechtes Maß wieder zu finden.

- > mit Angela Herr, Heilpraktikerin
- > Do 02.04.2015 > 9:00 Uhr > 4,00 EURO

## Über die Bienen

„Wenn die Biene einmal von der Erde verschwindet, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben,“ sagte einst Albert Einstein. Dass Bienen viel mehr zu bieten haben als leckeren Honig und schmerzhaft Stiche werden Sie an diesem Vormittag erfahren. Tauchen Sie mit uns ein in die Welt der Bienen und erfahren Sie Wissenswertes aus den Bereichen: Biologie, Geschichte, Märchen, Religion, Spiritualität, Praxis, Kunst, Mythen ...

- > mit Sabine Kirchner, Transition Initiative Grafing
- > Do 07.05.2015 > 9:00 Uhr > 4,00 EURO