



## Waldbaden - neue Kraft im Alltag finden

*Kommen Sie mit – entdecken  
Sie Ihren persönlichen  
Kraftort Wald und spüren  
Sie, wie gut bewusste  
Auszeiten tun.*

*Gemeinsam erleben wir den  
Wald als Ort der  
Entspannung und der  
inneren Balance.*

**20.06.2026,  
10:00 Uhr, Osterwarngau  
Kursnr.: 261.4180.03**

 08024-4678910

 holzkirchen@vhs-oberland.de

 www.vhs-oberland.de

Montag, Mittwoch, Freitag 09:00 – 12:00 Uhr

Dienstag, Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr

Max-Heimbucher-Str. 1

83607 Holzkirchen

## Ein kleiner Auszug aus unserem Juni Programm 2026

### **Progressive Muskelentspannung**

äußere und innere Entspannung

10.06.2026 - 01.07.2026, 19:30 Uhr,

vhs Raum 06, *Kursnr.: 261.4121.01*

### **Ayurvedische Gesichtsmassage**

ein Wohlfühlprogramm für Frauen

12.06.2026, 16:30 Uhr, vhs Raum 06,

*Kursnr.: 261.4148.05*

### **Das ganze Leben ist Theater**

Workshop: Präsenz, Sprachtraining,

Selbsterfahrung

13. - 14.06.2026, 09:00 Uhr,

vhs im Atrium, *Kursnr.: 261.1160.30*

### **Frühling im Orgelzentrum Valley:**

Führung mit kleinem Konzert

19.06.2026, 16:00 Uhr, Schloß Valley,

*Kursnr.: 261.1110.04*

### **Feldenkrais - bewusst bewegt**

19.06.2026, 17:30 Uhr, Otterfing,

*Kursnr.: 261.4146.05*

### **Tanzkurs für die Hochzeit**

auch für Gäste

20. - 21.06.2026, 11:00 Uhr,

vhs im Atrium, *Kursnr.: 261.5145.11*

### **Malen Spezial - Graffiti**

für Neugierige und Einsteiger ab 12

20.06.2026, 16:30 Uhr, Aka Atelier,

*Kursnr.: 261.5105.02*