

# Grünwerkstatt

A close-up photograph of a yellow and orange stuffed frog perched on a tree branch. The frog has large white eyes with black pupils and is looking towards the camera. The background is a blurred natural setting with tree branches and foliage.

## WORUM GEHT'S?

Die Grünwerkstatt des Baureferats (Gartenbau) in der Helsinkistraße 57 ist eine Plattform, die generationsübergreifend allen Bürgerinnen und Bürgern in der Messestadt Riem die Bearbeitung aller Themen rund um das Thema „Grün“ ermöglicht.

Nunmehr im sechsten Jahr ist ECHO e.V. als Partner des Baureferats der offizielle Trägerverein der Grünwerkstatt am Riemer Park.

Um diesem Auftrag gerecht zu werden, gibt der Verein mit vielen Partnern ein Semesterprogramm heraus, das im Folgenden vorgestellt wird.



- 03 // AK Ökologie
- 04 // Äktschn im Park
- 11 // Ferienangebote
- 14 // Grüne Akademie
- 19 // Grünwerkstatt  
Natur & Tierfotos



## Frühlingsputz im Riemer Park: Ramadama!

AK Ökologie

Zeit für den Frühlingsputz! Der AK Ökologie lädt mit Unterstützung vom Abfallwirtschaftsbetrieb München (AWM) zum Ramadama im Riemer Park ein: Freiwillige Helfer\*innen sammeln gemeinsam Müll und Unrat im Park, in den Grünfingern und auf der Promenade. Arbeitshandschuhe, Müllgreifer und Müllsäcke werden gestellt.

**Sa, 13.3.2021, 10:00 - 12:00**

für Kinder, Erwachsene und Nachbar\*innen  
in der Messestadt

Treffpunkt: orangefarbener Container,  
gegenüber vom Quax, Helsinkistr. 100



# Äktschn im Park

## Spiel, Spaß, Partizipation und Kultur für Kinder, Jugendliche und Familien



### Regelmäßige Termine

#### Abenteuerspielplatz am Quax

ECHO e.V.

Egal ob es schneit, stürmt oder die Sonne scheint, am Dienstag, Donnerstag und Freitag gibt es Spiel und Spaß im Freien. Ihr könnt gemeinsam die „Haus“-Tiere versorgen, spannende Abenteuer erleben oder werkeln und bauen. Für alle Altersgruppen, ohne Anmeldung. Die Besucherzahl ist begrenzt, es gelten die aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln!

**von Januar bis März 2021:**

**Dienstag 15:00 – 17:00**

**Donnerstag 15:00 – 17:00**

**Freitag 15:00 – 17:00**

**ab April 2021:**

**Dienstag 15:00 – 17:30**

**Donnerstag 15:00 – 17:30**

**Freitag 15:00 – 18:00**

nicht in den Schulferien!



### Einzelveranstaltungen

#### Skateboardkurse – für Anfänger und Fortgeschrittene

ECHO e.V. in Kooperation mit Tom Cat

Skaten macht Spaß! Ihr bekommt die Möglichkeit, unter Anleitung und Hilfestellung von echten Profis die Grundlagen des Skatens zu erlernen. Das Equipment (Profi-Skateboards, Schoner und Helme) wird kostenlos im Kurs verliehen. Ihr dürft aber gerne eure eigenen Sachen mitbringen. Unterstützt werdet ihr von Profi-Skater Tom Cat und seinem Team.

**Sa, 16.1., 14:00 – 17:00**

**Sa, 6.2., 14:00 – 17:00**

**Sa, 6.3., 14:00 – 17:00**

**Sa, 10.4., 14:00 – 17:00**

**Sa, 24.4., 14:00 – 17:00**

**Sa, 8.5., 14:00 – 17:00**

**Sa, 19.6., 14:00 – 17:00 \*)**

für Münchner Kinder und Jugendliche von 6 – 15 Jahren

beschränkte Teilnehmerzahl! Anmeldung bis spätestens zum jeweiligen Donnerstag vor dem Kurstermin bis 12 Uhr erforderlich unter [office@echo-ev.de](mailto:office@echo-ev.de) oder 089 – 94304845

Kosten: € 25/Tag (Sonderpreis), 10 Euro/Tag (Sonderpreis) bei mittlerem/geringen Einkommen, kostenlos bei Leistungsbezug

Ort: Quax-Halle (soweit Hallensport möglich)

\*) Termine im Skatepark Riem (nur bei regenfreiem Wetter!)



#### Spielerwerkstatt

ECHO e.V.

Einen Nachmittag lang spielen, spielen, spielen! Hier könnt ihr verschiedene Brett- und Kartenspiele ausprobieren. Aber auch eine Dartscheibe und ein Minikicker warten auf euch!

**Fr, 22.1., 15:00 – 17:00**

**Fr, 12.2., 15:00 – 17:00**

**Fr, 19.3., 15:00 – 17:00**

für Kinder ab 6 Jahren, ohne Voranmeldung, kostenlos

Zur Ermittlung von Kontaktpersonen im Falle einer Covid-19-Infektion müssen wir eine Liste führen: Die Kinder müssen daher einen **Anmeldezettel** mitbringen, den die Eltern ausfüllen (Vorlage vor Ort oder auf: [www.echo-ev.de](http://www.echo-ev.de))!

Ort: Grünwerkstatt

#### Naturtage für Kitakinder

Evangelisches Haus für Kinder der Messestadt Ost in Kooperation mit ECHO e.V.

Hauptsache draußen, an der frischen Luft, in der Natur: Das ist das Motto der Freiland-Dino-Gruppe aus dem Haus für Kinder der Messestadt Ost. Die Gruppe besucht regelmäßig die Grünwerkstatt und den Abenteuerspielplatz, um Naturerfahrung zu machen und sich zwischen Pflanzen und Tieren auszutoben!

**Fr, 26.2., 9:30 – 11:30**

**Fr, 30.4., 9:30 – 11:30**

**Fr, 21.5., 9:30 – 11:30**

**Fr, 18.6., 9:30 – 11:30**

für Kindergartenkinder aus dem Evangelischen Haus für Kinder der Messestadt Ost

Infos: [www.im-muenchen.de](http://www.im-muenchen.de)

Ort: Grünwerkstatt + Abenteuerspielplatz, Helsingstr. 57/100



# Äktschn im Park

## Spiel, Spaß, Partizipation und Kultur für Kinder, Jugendliche und Familien



### Einzelveranstaltungen

#### Wildbienen-Special in der Grünwerkstatt

Deutsche Wildtier Stiftung und ECHO e.V.

Welche Wildbienen fliegen im Garten der Grünwerkstatt? In den neu angelegten Nistangeboten schauen wir gemeinsam nach Mauerbienen – das sind die ersten, die im zeitigen Frühjahr einen Brutplatz suchen und dort ihre Nester anlegen. Spannend, da zuzusehen! Mit vor Ort: Kristin Böhm von der Deutschen Wildtier Stiftung.

**im März/April freitags, 14:00 – 16:00**  
**Mauerbienenflug**

Da Wildbienen nur bei Sonne fliegen, wird der **genaue Termin im Internet** bekanntgegeben!

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, kostenlos, ohne Anmeldung

begrenzte Teilnehmerzahl, es gelten die aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln

Ort: Grünwerkstatt



#### Jugendcafé-Special: Zocker-Abend in der Grünwerkstatt

ECHO e.V.

Einmal im Monat ist Zeit für eure spontanen Ideen! Vom Kochen über Kino und Pokern bis hin zum Kicker-Turnier ist in unserem Jugendcafé-Special alles möglich! Jede/r kann das Programm mitgestalten! Dieses Mal steht die PS4 bereit und wartet auf die FIFA19-Zocker. Natürlich könnt ihr auch eigene Spiele mitbringen!

**Fr, 12.3., 16:00 – 22:00**

für Jugendliche ab 12 Jahren, ohne Anmeldung, kostenlos

Beschränkte Teilnehmerzahl, aktuelle Hygiene- und Abstandsregeln sind zu beachten!

Zur Ermittlung von Kontaktpersonen im Falle einer Covid-19-Infektion müssen wir eine Liste führen: bitte daher **Ausweis mitbringen** und Kontaktdaten (Name, Vorname, Handynummer oder E-Mail) vor Ort eintragen! Kontaktdaten werden nicht an Dritte weitergegeben und nach einem Monat vollständig gelöscht!

Ort: Grünwerkstatt



#### Spielbusauftakt 2021: Meister Lampes Osterwerkstatt

ECHO e.V.

In den Osterferien rollt der Äktschn-Spielbus nach der Winterpause wieder los! Wir basteln, malen und spielen rund um das Thema Ostern. Die Veranstaltung findet nur bei gutem Wetter statt.

**Di, 30.3., 14:00 – 18:00**

Ort: Ruth-Beutler-Straße am orangen Würfel

**Mi, 31.3., 14:00 – 18:00**

Ort: Messestadt-Riem, genauer Platz wird noch bekannt gegeben!

offenes Programm für Kinder ab 6 Jahren, ohne Anmeldung, kostenlos



#### Bienenwelten

PA/SPIELkultur e.V.

Der Frühling ist da! Es blüht und duftet auf der Wiese, die Bienen summen und brummen. Fliegt mit ihnen durch lustige Nektar-Sammel-Spiele und schaut einem/einer echten Imker\*in über die Schulter! Erfahrt, wie viele Geschenke wir von unseren fleißigen Freundinnen bekommen und helft mit, sie zu schützen! Und natürlich gibt es Honig zum Schleckern.

**So, 18.4. – So, 2.5.2021**

**Schulklassen- und Kitaprogramm:**

Mo bis Fr jeweils von 9:30 bis 12:30 und 14:00 bis 17:00

Kosten: 5 Euro/Kind; Anmeldung: info@spielkultur.de oder 089 – 38338310

**Familienprogramm:**  
**sonntags (18.4., 25.4., 2.5.)**

von 14:00 bis 18:00

Kostenlos; Anmeldung: info@spielkultur.de oder 089 – 38338310

für Kinder ab 5 Jahren

Ort: NaturFreunde Deutschland, Bezirk München e.V. (Bootshaus), Zentralländstr. 16

# Äktschn im Park

## Spiel, Spaß, Partizipation und Kultur für Kinder, Jugendliche und Familien



### Einzelveranstaltungen

#### Naturwerkstatt für Kinder

ECHO e.V.

Die Hände schmutzig machen, im Erdboden herumwühlen, und das mit richtig viel Spaß? Das dürfen Kinder im Garten der Grünwerkstatt! Gemeinsam mit Gärtner\*innen und Künstler\*innen garteln sie, lassen sich von der Natur inspirieren – und legen selbst mit Hand an, um den Garten Stück für Stück zu verschönern ...

**Fr, 23.4., 15:00 – 17:00**

**Fr, 25.6., 15:00 – 17:00**

für Kinder ab 6 Jahren, ohne Voranmeldung, kostenlos

Zur Ermittlung von Kontaktpersonen im Falle einer Covid-19-Infektion müssen wir eine Liste führen: Die Kinder müssen daher einen **Anmeldezettel** mitbringen, den die Eltern ausfüllen (Vorlage vor Ort oder auf: [www.echo-ev.de](http://www.echo-ev.de))!

Ort: Grünwerkstatt



#### Korn + Schrot = Pausenbrot

PA/SPIELkultur e.V.

Heize mit uns den Lehmofen ein, lass die Mühlen klappern und mach das Korn zum Brot! Wie wird eigentlich aus einem Samenkorn irgendwann dein Pausenbrot? Finde es heraus! Wir säen ein Versuchsfeld, dreschen die Körner aus den Ähren, mahlen sie zu Mehl und kneten uns leckere Brote. Der Lehmofen bäckt sie für uns knusprig und golden. Noch schnell mit selbstgemachter Butter und frischen Radieschen garniert – und dann gibt es die verdiente Brotzeit-Pause!

**So, 9.5. – So, 23.5.2021**

**Schulklassen- und Kitaprogramm:**

Mo bis Fr von 9:30 bis 12:30 und 14:00 bis 17:00

Kosten: 5 Euro/Kind; Anmeldung: [info@spielkultur.de](mailto:info@spielkultur.de) oder 089 – 38338310

**Familienprogramm:**

immer sonntags von 14:00 bis 18:00

Kostenlos; Anmeldung: [info@spielkultur.de](mailto:info@spielkultur.de) oder 089 – 38338310

für Kinder ab 5 Jahren

NaturFreunde Deutschland, Bezirk München e.V. (Bootshaus), Zentralländstr. 16

#### Action bound – Erlebnis-Rallye im Riemer Park

ECHO e.V.

In den Pfingstferien starten wir eine neue interaktive Schnitzeljagd mit neuen lustigen Rätseln und Multimedia-Spielen quer durch den Riemer Park! Eine verrückte multimediale Erlebnistour für Kinder und die ganze Familie. Zusätzlicher Clou: An zwei Tagen warten echte Schauspieler im Riemer Park mit kniffligen Aufgaben! (Schauspieler nur bei trockenem Wetter!)

**Di, 25.5. – Mi, 26.5., 14:00 – 18:00 (letzter Start jeweils 17:30)**

für Familien, Eltern und Kinder ab 6 Jahren, ohne Anmeldung, kostenlos

in Kleingruppen, unter Beachtung der geltenden Hygieneregeln!

App: [www.actionbound.com](http://www.actionbound.com)

Mitbringen: Smartphone mit gutem Akku oder Powerbank!

Alle Infos unter: [www.kiku-online.net](http://www.kiku-online.net)

Startpunkt der Rallye: Quax, Helsinkistr. 100



#### Auf zu neuen Schafen!

PA/SPIELkultur e.V.

Määäh! Wolle kämmen und filzen, Wildkräuter sammeln, Käse herstellen und Brot backen – das Schäferleben am Fröttmaninger Berg ist aufregend und romantisch und ganz anders als in der Großstadt. Springt mit den Lämmchen über die Wiese, sitzt mit uns am Lagerfeuer und hört alte Schafegeschichten in unserer Jurte!

**Mo, 21.6. – Sa, 31.7.2021**

**Schulklassen- und Kitaprogramm:**

Mo - Do von 9:30 bis 12:30 und 14:00 bis 17:00

Kosten: 5 Euro/Kind; Anmeldung: [info@spielkultur.de](mailto:info@spielkultur.de) oder 089 – 38338310

**Familienprogramm:**

samstags und sonntags von 14:00 bis 18:00

Kostenlos; Anmeldung: [info@spielkultur.de](mailto:info@spielkultur.de) oder 089 – 38338310

für Kinder ab 4 Jahren

Ort: Fröttmaninger Berg, neben der Heilig-Kreuz-Kirche, Kurt-Landauer-Weg 8

# Äktschn im Park

## Spiel, Spaß, Partizipation und Kultur für Kinder, Jugendliche und Familien



# Ferienangebote 2021



## Einzelveranstaltungen

### City Stories Geschichtenfest

PA/SPIELkultur e.V.

Geschichten im Park – erzähle, filme, zeichne, spiele und höre Lieblingsgeschichten im Luitpoldpark!

**Do, 24.6. – So, 27.6.2021,  
jeweils 14:00 - 18:30**

für Kinder ab 5 Jahren, kostenlos

Anmeldung: [info@spielkultur.de](mailto:info@spielkultur.de) oder  
089 - 38338310

Ort: Luitpoldpark und Haus am Schuttberg e.V.,  
Belgradstr. 169

### Naturwerkstatt für Kinder

ECHO e.V.

Die Hände schmutzig machen, im Erdboden herumwühlen, und das mit richtig viel Spaß? Das dürfen Kinder im Garten der Grünwerkstatt! Gemeinsam mit Gärtner\*innen und Künstler\*innen garteln sie, lassen sich von der Natur inspirieren – und legen selbst mit Hand an, um den Garten Stück für Stück zu verschönern ...

**Fr, 25.6., 15:00 – 17:00**

für Kinder ab 6 Jahren, ohne Voranmeldung,  
kostenlos

Zur Ermittlung von Kontaktpersonen im Falle einer Covid-19-Infektion müssen wir eine Liste führen: Die Kinder müssen daher einen **Anmeldezettel** mitbringen, den die Eltern ausfüllen (Vorlage vor Ort oder auf: [www.echo-ev.de](http://www.echo-ev.de))!

Ort: Grünwerkstatt

**Für alle Ferienprogramme des ECHO e.V. ist eine Anmeldung unter [office@echo-ev.de](mailto:office@echo-ev.de) oder 089 - 94304845 erforderlich!**

Von der Spezial-Ferienwerkstatt „Elektrizität“ oder „Fliegen“ bis hin zu Ausflugsangeboten für Naturdetektive: beim Ferienabenteuer 2021 des ECHO e.V. ist mit Sicherheit für jeden etwas dabei!

Wir freuen uns über die Teilnahme von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung an unseren Ferienangeboten.



### Es fehlt Geld in der Urlaubskasse?

Eine Ermäßigung des Teilnahmepreises ist für Kinder und Jugendliche aus dem Stadtgebiet München oftmals möglich. Wir beraten gerne!

### Das Stadtjugendamt München fördert folgende Programme für Münchner Kinder:

- Reisebüro Sonnenschein – Expedition Naturdetektive
- Ferienwerkstatt zu den Elementen, Thema „Elektrizität“
- Ferienwerkstatt zu den Elementen, Thema „Fliegen“
- REMBREMERDING – Bauen, Pflanzen, Viechereien

**Für alle Programme gilt:**

**Alle angegebenen Kosten sind nur gültig für Kinder aus dem Münchner Stadtgebiet!**



### Hinweis: Sicherheit in Corona-Zeiten!



Zum Zeitpunkt der Planung gehen wir davon aus, dass alle Ferienangebote nur für kleine Gruppen mit begrenzter Teilnehmerzahl stattfinden. Bei den Fahrten und Tagesausflügen müssen die Kinder und Jugendlichen in den Bussen und Veranstaltungsräumen eine Maske tragen. Wir achten auf die aktuellen Abstandsregeln, auf Händewaschen und regelmäßiges Lüften in unseren Einrichtungen. **Bitte beachten Sie, dass es aufgrund der aktuellen Lage jederzeit auch kurzfristig zu Änderungen im Programm kommen kann!**

Bitte entnehmen Sie die Details unserer Homepage: [www.echo-ev.de](http://www.echo-ev.de)

# Ferienangebote in den Osterferien



Osterferien

## Reisebüro Sonnenschein – Expedition Naturdetektive

Wir unternehmen spannende Tagesausflüge zum Thema Naturerfahrung, deren Ausflugsziele ab dem Februar bekannt gegeben werden. Außerdem können die Tagesausflüge je nach Wetter getauscht werden.

**Mo, 29.3. – Do, 1.4., jeweils 8:00 – 16:00 oder 17:00, je nach Ausflug**

für Münchner Kinder von 6 – 12 Jahren

Kosten: € 8/Tag ohne Verpflegung;  
Ermäßigung: € 4,85/Tag  
bei mittlerem/geringem Einkommen,  
€ 3,50/Tag bei Leistungsbezug  
Abfahrt und Rückkehr am Quax,  
Helsinkistr. 100

## „Voll unter Strom!“ Spezial-Ferienwerkstatt Elemente – Thema: Elektrizität!

Zum 90. Todestag von Thomas Alva Edison, dem Erfinder der Glühbirne, steigen wir in ein energiegeladenes Thema ein: wir experimentieren mit Strom, lassen uns ein Licht aufgehen, gehen zirkusartig, theatral oder künstlerisch mit Elektrizität um, machen Spiele dazu oder einfach alles, was uns einfällt – einfach „voll unter Strom!“

**Di, 6.4. – Fr, 9.4., jeweils 8:00 – 16:00**

für Münchner Kinder von 6 – 12 Jahren

Kosten: € 74 inkl. Verpflegung,  
Ermäßigung: € 32 bei mittlerem/geringem  
Einkommen, € 14 bei Leistungsbezug  
Ort: Quax, Helsinkistr. 100



# Ferienangebote in den Pfingstferien



Pfingstferien

## REMBREMERDING – Bauen, Pflanzen, Viechereien

Eine Erlebnisferienbetreuung rund um den Abenteuerspielplatz und die Grünwerkstatt.

**Di, 25.5. – Fr, 28.5., jeweils 8:00 – 16:00**

für Münchner Kinder von 6 – 14 Jahren

Kosten: € 74 inkl. Verpflegung, Ermäßigung:  
€ 32 bei mittlerem/geringem Einkommen,  
€ 14 bei Leistungsbezug

Ort: Grünwerkstatt und Abenteuerspielplatz  
am Quax, Helsinkistr. 100

## Von Ikarus bis Überschall: Spezial-Ferienwerkstatt Elemente – Thema „Fliegen“

Otto Lilienthal hatte den Traum vom Fliegen – mit seinem Flugapparat hoben Menschen zum ersten Mal ab in die Luft. Zu seinem 125. Todestag basteln wir eigene Flugapparate und machen Flug-Experimente. Wir nähern uns dem luftigen Thema auch spielerisch, theatralisch und künstlerisch. Denn das Thema Fliegen macht Riesenspaß!

**Mo, 31.5. – Fr, 4.6., jeweils 8:00 – 16:00**

für Münchner Kinder von 6 – 12 Jahren

Kosten: € 74 inkl. Verpflegung, Ermäßigung:  
€ 32 bei mittlerem/geringem Einkommen,  
€ 14 bei Leistungsbezug  
Ort: Quax, Helsinkistr. 100



# Grüne Akademie

## Ein Kursprogramm für Erwachsene rund ums Thema Ökologie der Erfahrung



### Regelmäßige Termine

#### get together – die Sprache der Trommeln „sprechen“ lernen

get together drumgroup München /  
integrativ-internationale Trommelgruppe

Was im Gemeinschaftsraum einer Aufnahmeunterkunft begann, hat sich in der Grünwerkstatt seit über 2 Jahren etabliert: Youssou, Profimusiker aus dem Senegal, bringt seinen internationalen Mitspieler\*innen vor allem Rhythmus näher. Er unterrichtet selbstkomponierte und traditionelle Trommelrhythmen aus Westafrika auf typischen afrikanischen Trommeln. Für die Trommelgruppe gibt es auch zahlreiche Auftrittsmöglichkeiten. **Schnuppertrommeln** ist jederzeit möglich; bitte vorher bei Youssou Ndiaye Bescheid geben damit auch genügend Trommeln zum Ausprobieren vorhanden sind! Die Trommelgruppe sucht noch weitere TeilnehmerInnen! Mehr Infos beim Kursleiter Youssou Ndiaye unter 0152 – 11957344 oder 089 – 80956312!

**dienstags ab 19:30**  
**Start: Di, 12.1.2021**

Ort: Grünwerkstatt

### Einzelveranstaltungen

#### Reparaturcafé

ECHO e.V. und das Team vom Reparaturcafé

So sieht Nachhaltigkeit aus: Alte Dinge reparieren, anstatt sie wegzuworfen und etwas Neues anzuschaffen! Dadurch können wertvolle Ressourcen geschont werden, was den Geldbeutel entlastet und unserer Umwelt durch Vermeidung von Müll hilft. Manchmal ist es kinderleicht, Dinge selbst zu reparieren – man braucht nur jemanden, der weiß wie's geht und dann Tipps sowie das passende Werkzeug an die Hand gibt. Unsere Fachleute im Reparaturcafé helfen vor Ort dabei, gemeinsam mit dem Eigentümer Lösungen zu finden, und geben gerne Anleitung zur Selbsthilfe. Dabei kann auch nach Herzenslust gefachsimpelt werden. Auch mit von der Partie: unsere Expertin für Schneider- und Näharbeiten! Also nicht nur Pürierstäbe, Toaster, andere elektronische Geräte, oder auch kleinere Reparaturen an Fahrrädern, sondern auch alte Kleidungsstücke stehen im Reparaturcafé auf der Agenda!

**Sa, 16.1., 15:00 – 17:00**

**Sa, 6.2., 15:00 – 17:00**

**Sa, 6.3., 15:00 – 17:00**

**Sa, 24.4., 15:00 – 17:00**

**Sa, 8.5., 15:00 – 17:00**

**Sa, 19.6., 15:00 – 17:00**

begrenzte Teilnehmerzahl,  
ohne Anmeldung, kostenlos  
unter den aktuellen Hygiene-  
und Abstandsregeln

Ort: Grünwerkstatt



#### Atemmeditation-Kurs „Quantum Light Breath“

ECHO e.V.

Quantum Ligth Breath macht man morgens für eine Stunde vor dem Frühstück. Sie kann hoch energetisierend sein und viele Blockaden lösen, körperlich, geistig und seelisch. Diese Atemmeditation wurde von Jeru Kabbal aus der Vipassana-Meditation entwickelt.

Kursleiterin: Michaela Fischer

**ab Mo, 18.1., 8 Termine immer montags  
und donnerstags von 7:30 – 8:45**

**Termine:**

**18.1., 21.1., 25.1., 28.1., 1.2., 4.2., 8.2., 11.2.**

Kosten: gesamter Kurs 67 Euro,  
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Anmeldung: office@echo-ev.de oder  
089 – 94304845

Ort: Grünwerkstatt

#### Beckenbodenkurs nach BeBo Konzept für Fortgeschrittene

TV Riem Dornach

Mehr Lebensfreude und ein besseres Wohlbefinden – dank Beckenbodentraining! Im Beckenbodenkurs für Fortgeschrittene vertiefen wir die gelernten Übungen, um den Beckenboden zu trainieren. Nur mit einem regelmäßigen Training gelangen wir zu einem gesunden Beckenboden, einem starken Rücken und erfüllter Sexualität und bleiben kontinent. Die Teilnahme ist nur möglich, wenn an dem Kurs für Anfänger teilgenommen wurde. Der Anfängerkurs mit 8 Einheiten findet immer einmal im Jahr im Herbst statt. Die Termine werden rechtzeitig veröffentlicht.

**ab Do, 28.1.2021, 8 Termine,  
alle 14 Tage donnerstags von 19:30 – 20:30**

**Termine:**

**28.1., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5.**

Kosten: Mitglieder kostenlos,  
Nichtmitglieder 4 Euro pro Kurs

Anmeldungen unter:  
vorstand@tv-riem-dornach.de

Ort: Grünwerkstatt



# Grüne Akademie

## Ein Kursprogramm für Erwachsene rund ums Thema Ökologie der Erfahrung



### Einzelveranstaltungen

#### Hatha Yoga

TV Riem Dornach

Hatha Yoga umfasst Yoga-Haltungen, die Körper, Muskeln und Geist stärken und ausrichten. „Hatha“ lässt sich mit „kraftvoll“ oder „bewusst“ übersetzen. Atemübungen und Bewegung öffnen die Kanäle des Körpers, so dass die Energie frei fließen kann. Die eher langsamen und entspannten Yoga Übungen sind ideal für Yoga Anfänger geeignet.

**pro Kurs 8 Termine,**

**immer samstags von 9:30 – 11:00**

**Kurs 1 Termine:**

**6.2., 13.2., 27.2., 6.3., 13.3., 27.3., 17.4., 24.4.**

**Kurs 2 Termine:**

**12.6., 19.6., 26.6., 3.7., 10.7., 17.7., 24.7., 31.7.**

Kosten: Nichtmitglieder € 40,  
Mitglieder kostenlos

Anmeldung unter:  
vorstand@tv-riem-dornach.de

Ort: Grünwerkstatt

#### Wurzelgräber- und Salbenworkshop

ECHO e.V.

In diesem Workshop lernen Sie anhand des Beinwells alles übers Wurzelgraben und die anschließende Herstellung einer Wund- und Heilsalbe. Beinwellsalbe ist eine starke Medizin bei allen Wunden, Narben, Entzündungen und Brüchen. Bitte Grabwerkzeug, Messer und Schneidebrett mitbringen! Kursleiterin: Michaela Fischer

**Sa, 20.3., 10:00 – 14:00**

Anmeldung: 089 – 94304845 oder  
office@echo-ev.de

Kosten: € 30 + € 6 Materialkosten,  
Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Ort: Grünwerkstatt



Foto: Michaela Fischer

#### Wildbienen-Special in der Grünwerkstatt

Deutsche Wildtier Stiftung und ECHO e.V.

Welche Wildbienen fliegen im Garten der Grünwerkstatt? In den neu angelegten Nistangeboten schauen wir gemeinsam nach Mauerbienen – das sind die ersten, die im zeitigen Frühjahr einen Brutplatz suchen und dort ihre Nester anlegen. Spannend, da zuzusehen! Mit vor Ort: Kristin Böhm von der Deutschen Wildtier Stiftung.

**im März/April freitags, 14:00 – 16:00**  
**Mauerbienenflug**

Da Wildbienen nur bei Sonne fliegen, wird der **genaue Termin im Internet** bekanntgegeben!

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene,  
kostenlos, ohne Anmeldung

begrenzte Teilnehmerzahl, es gelten die aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln

Ort: Grünwerkstatt



#### Kräuterwanderungen

ECHO e.V.

Im Riemer Park wächst ein Reichtum an Pflanzen, von denen erstaunlich viele Wildkräuter essbar und von großem Wert für unsere Gesundheit sind. Auch für unser Seelenheil halten die Pflanzen viel bereit. Pflanzenkundliche Führungen mit Pflanzengedichten und -liedern - nicht nur für angehende Alchemist\*innen und Kräuterhexen!

Leiterin: Michaela Fischer

**Fr, 16.4., 17:00 – 20:00:**

**Erste Frühjahrskräuter**

**Fr, 21.5., 17:00 – 20:00:**

**Wonnemonat Mai – der Park in voller Blüte**

**Fr, 18.6., 17:00 – 20:00:**

**Alchemilla und Tausendschön – besondere Heilkräuter für Frauen**

**Fr, 25.6., 17:00 – 20:00:**

**Botanische Kostbarkeiten:**

**Bergziest, Schwalbenwurz und Co**

für Erwachsene, begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung: 089 – 94304845 oder  
office@echo-ev.de

Kosten: € 15/Wanderung;

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Treffpunkt: Grünwerkstatt

# Grüne Akademie

## Ein Kursprogramm für Erwachsene rund ums Thema Ökologie der Erfahrung

# Grünwerkstatt

## Natur & Tierfotos

### Eine Online-Community



### Einzelveranstaltungen

#### Raku-Werkstatt

ECHO e.V.

Raku ist eine spezielle Brenntechnik aus Japan entwickelt, die besonders für die spezielle Tee-Zeremonie verwendet wurde. In der Werkstatt werden gebrannte Werkstücke zur Glasur in einem Gasbrennofen gebrannt. Die noch glühende Ware aus dem Ofen wird in einen Behälter mit Sägespänen, Stroh oder Laub gelegt. Durch Rauch und Sauerstoffzug entstehen einzigartige und unvorhersehbare Farbeffekte!

**Fr, 23.4., 18:00 – 20:00**

**Werkstatt 1: Töpfern**

**Fr, 21.5., 18:00 – 20:00**

**Werkstatt 2: Glasieren**

**Fr, 18.6., 18:00 – 20:00**

**Werkstatt 3: Brennen**

für Erwachsene, begrenzte Teilnehmerzahl, es gelten die aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln

Anmeldung unter: office@echo-ev.de oder 089 – 94304845

Kosten: 15 Euro/Werkstatt

Ort: Grünwerkstatt



Foto: Michaela Fischer



Foto: Michaela Fischer



Foto: Michaela Fischer



Eine kleine Projekt-idee von uns war es, gelungene Natur- und Tierfotos in einem geschlossenen Forum auszutauschen, sich wechselseitig technische Tricks zu verraten und sich mit einem spezifischen Blick auf die Umwelt gegenseitig zu erfreuen. Interessenten sind herzlich eingeladen:

**Facebook:**  
**Grünwerkstatt**  
**Natur&Tierfotos**

### Grünwerkstatt Natur & Tierfotos

Geschlossene Gruppe Beigetreten ▾ Teilen ✓ Benachrichtigungen ⋮

Diskussion Mitglieder Veranstaltungen Fotos Dateien Gruppe durchsuchen 🔍

Beitrag Foto/Video Umfrage Mehr

Schreib etwas ...

---

**NEUER BEITRAG**

**Karl-Michael Brand**  
30. Juni um 16:47 · München

Hallo, liebe Mitmacher, seit diesem Jahr ist ECHO e.V. der offizielle Trägerverein der Grünwerkstatt am Riemer Park in München.

**MITGLIEDER HINZUFÜGEN**

+ Gib einen Namen oder eine E-Mail-Adresse ein ...

**MITGLIEDER** 42 Mitglieder

**BESCHREIBUNG** Beschreibung hinzufügen

Teile den Menschen mit, worum es in dieser Gruppe geht.

**TAGS** Markierungen hinzufügen

Füge einige beschreibende Keywords hinzu.

## Grünwerkstatt

Plattform  
rund um das Grün  
Helsinkistraße 57  
81829 München



ECHO e.V. in München  
Büro im Quax – Zentrum für  
Freizeit und kulturelle Bildung  
Helsinkistraße 100  
81829 München  
Telefon: 089 – 94304845  
Fax: 089 – 94304846  
E-Mail: office@echo-ev.de  
Web: www.echo-ev.de

gefördert vom  
Stadtjugendamt  
München



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat  
Stadtjugendamt**



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für  
Bildung und Sport**



# www.echo-ev.de

Besuchen Sie uns  
auf der Webseite des Echo e.V.  
Alle Bereiche, Programme und  
Projekte zusammengefasst  
und überschaubar.

