

GESUNDE GEMEINDE

GMÜND

GESUNDES
GMÜND

KURSPROGRAMM
2023/2024





VORWORT

Mag. Johannes Tüchler (Stadtrat)

Schon Arthur Schopenhauer wusste:

„Gesundheit ist nicht alles, aber
ohne Gesundheit ist alles nichts“.

Gerade in Zeiten zahlreicher Krisen auf dieser Welt wird uns wieder bewusst, wie sehr es gilt eine gesunde Lebenswelt zu schaffen und daher hat die GESUNDE GEMEINDE GMÜND in Kooperation mit dem Verein VGK wieder ein Programmheft mit abwechslungsreichen Kursangeboten in allen Bereichen der Gesundheit erstellt. Die Umsetzung dieses umfassenden Angebotes an Vorträgen, Seminaren und Kursen wäre ohne die tatkräftige Unterstützung aller Mitwirkenden, im Speziellen allen Teilnehmern unseres Arbeitskreises „Gesundes Gmünd“ und den Mitarbeitern in der Verwaltung nicht möglich gewesen. Daher möchte ich mich herzlich für das Engagement bedanken. Ich wünsche Ihnen ein erfolgreiches und gesundes Kursjahr 2023/2024.

Ihr Stadtrat Mag. Johannes Tüchler



GESUNDES
GMÜND



Sämtliche geschlechtsspezifischen Ausdrücke sind beidergeschlechtlich zu verstehen.

Donnerstag, 07.09.2023, 19:30 Uhr

FASZINATION NATURFREQUENZEN UND WASSER

Die Naturphilosophen sind sich einig: Wasser, das faszinierende Element, ist die Grundlage allen Lebens und steht in ständiger Resonanz zum Universum. In seiner Natürlichkeit erhält und formt es die Vielfalt des irdischen Lebens. Künstliche bzw. technische Frequenzen greifen in diese natürliche Ordnung ein. Wasser verliert dadurch an Qualität. Schumann 7,83 Aqua S optimiert die energetische Signatur des Wassers. Der Referent Heinz Breuer - seit 30 Jahren namhafter Wasserexperte - hat dieses Naturverfahren unter die Lupe genommen und präsentiert seine Erkenntnisse. Die Ergebnisse sind staunenswert. Spannung pur!

Vortrag von Heinz BREUER – Wasserexperte

Ort: Seminarraum Hotel Sole Felsen Welt, Albrechtser Straße 14

Donnerstag, 28.09.2023, 18:00 Uhr

„GESUNDES GMÜND“ - SITZUNG



Für Interessierte: Vor dem Vortrag „Der rote Faden der kindlichen Entwicklung“ findet eine Sitzung der Gesunden Gemeinde statt.

Donnerstag, 28.09.2023, 19:30 Uhr

DER ROTE FADEN DER KINDLICHEN ENTWICKLUNG



Die kindliche Entwicklung – von der Geburt bis zum Schulalltag
Was sind „Frühkindliche Reflexe“? Wofür brauchen wir sie? Wie können Reflexe die (Gehirn)-Entwicklung und Lernbereitschaft beeinflussen?
Der rote Faden auf dem Weg zur Schulreife. Kinder in Alltag und Schule wirksam unterstützen. Fördern Sie Ihr Kind, wenn nötig – aber richtig!

Vortrag von Alexandra WEIGL – Logopädie

Beatrix HAHN-KRATOCHWIL – Ergotherapie u. Osteopathie

Manuela MORAWETZ – Reflexintegration

Irene PELZ – LRS/Legasthenie & Rechenschwäche/Dyskalkulie

Ort: Kulturhaus Gmünd, Hans-Lenz-Straße 13

Donnerstag, 19.10.2023, 19:30 Uhr

SCHÖNHEITSPFLANZEN UND IHRE WIRKUNGEN - ALTERNATIVE NATURKOSMETIK

Tauchen Sie an diesem Abend mit der zertifizierten Kräuterpädagogin und Kosmetikerin, Renée Schüttengruber, in eine Welt ein voller Wissen über

Knospen, Blüten, Kräuter, Pilze, ayurvedische Pflanzen und deren daraus möglichen Rezepturen. Erfahren Sie wertvolles über Kräuteransätze, Tinkturen und vieles mehr, um Ihren Körper innerlich und äußerlich zu stärken. Vorstellung der Bücher: Schönheitspflanzen und ihre Wirkungen, Rindenmedizin (in Zusammenarbeit mit Eunike Grahofer) und Honigkosmetik – Gesunde Kosmetik für die ganze Familie (Neuerscheinung). Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit, Bücher und alternative Naturkosmetik zu erwerben. Vortrag von Renée SCHÜTTENGRUBER – Zertifizierte Kräuterpädagogin und Kosmetikerin

Ort: Kulturhaus Gmünd, Hans-Lenz-Straße 13

Donnerstag, 23.11.2023, 19:30 Uhr

DIE SPRACHE DEINES KÖRPERS VERSTEHEN

Dein Körper kennt die Lösung, wie du die Sprache des eigenen Körpers wieder besser verstehen lernst und dich darin zu Hause fühlst. Ein Erlebnisvortrag zum Mitmachen und Spüren, zum Entspannen und sich selbst besser kennen lernen.

Vortrag von Susanne LINDNER

Ort. Seminarraum Hotel Sole Felsen Welt, Albrechtser Straße 14

Donnerstag, 25.01.2024, 19:30 Uhr

RADIOAKTIVE STRAHLUNG IN MEDIZIN UND UMWELT

In diesem Vortrag wird OA Dr. Michael Räuchle auf die verschiedenen Arten ionisierender Strahlung, ihr Vorkommen in der Natur, ihre Gefahren, aber natürlich auch ihren Nutzen in der Medizin eingehen.

Vortrag von OA Dr. Michael RÄUCHLE

Ort: Seminarraum Hotel Sole Felsen Welt, Albrechtser Straße 14

Donnerstag, 22.02.2024, 19:30 Uhr

DNA-ANALYSE

MEINE GESUNDHEIT IST MIR WICHTIG

Vorsorgen ist besser als heilen. Durch eine DNA-Analyse 900 verschiedene Lebensmittel bestimmen, ob sie einem gut tun oder nicht. Kann mein Körper verschiedene Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe aufnehmen oder nicht. Wie kann ich optimal und auf einfache Art und Weise vorsorgen.

Vortrag von Franz FRIESS

Ort: Seminarraum Hotel Sole Felsen Welt, Albrechtser Straße 14

Sonntag, 10.03.2024, 10:00 bis 18:00 Uhr

TAG FÜRS ICH - „ES WERDE LICHT“

Mit nachstehenden Vorträgen und vielen Info-Ständen

Sonntag, 10.03.2024, 11:00 Uhr

DIE KRAFT DER SCHUMANN-RESONANZ

Die Menschheit entfernt sich zunehmend von der Natur, denn das tägliche Leben ist umwoben von einer immer dichter werdenden technischen Infrastruktur. Viele Menschen fühlen sich dadurch in ihrer Vitalität beeinträchtigt. Die Produktwelt von „Schumann 7,83“ bringt – so wie die Kraft des Waldes – Naturfrequenzen in reinsten Form zu den Menschen.

Referenten: Daniel SCHÖNAUER - GF Schumann 7,83 – SLS Marketing
Heinz BREUER – Wasserexperte

Ort: Seminarräume Hotel Sole Felsen Welt, Albrechtser Straße 14

Sonntag, 10.03.2024, 14:00 Uhr

DER KURSBEWUSSTE MENSCH! EIN INSPIRIERENDER IMPULSVORTRAG!

Erhalte einen Überblick des gesamten Spektrums der Persönlichkeit und Perspektiven für mehr Lebensqualität! Wie kannst du deinen Lebenskompass richtig ausrichten auf die sechs wichtigsten Bereiche für ein erfülltes Leben?

Referent: Heinz BREUER ist Gründer vom Konzept „LIFE COMPASS“ und begeistert immer wieder seine Zuhörer.

Ort: Seminarräume Hotel Sole Felsen Welt, Albrechtser Straße 14

Donnerstag, 04.04.2024, 19:30 Uhr

RINDENMEDIZIN – DIE ALTE APOTHEKE DER HEBAMMEN, HOLZFÄLLER UND KNOCHENRICHTER

Die Rindenmedizin ist heute fast in Vergessenheit geraten – für das Überleben der Menschen war sie sehr wichtig. Entdecken Sie gemeinsam mit der Waldviertler Buchautorin Eunike Grahofer die zahlreichen Verwendungen von Anregung des Fettstoffwechsels, die Rezepturen bei Magen/Darmproblemen, Erkältungskrankheiten, zur Stresslinderung, bei Vergesslichkeit oder als Powergetränk. Eunike Grahofer erzählt aus den alten Verwendungen, den Geschichten der Hebammen, Holzfäller und Knochenrichter und den Inhaltsstoffen der Rinden, welche Rinden verwendet wer-

den können und wie man diese Rezepturen herstellt. Gemeinsam wird ein Frühlingskräftigungsgetränk aus Baumrinde hergestellt und verkostet. Es wird auch eine Salbe hergestellt, dazu möge bitte jeder ein kleines Gläschen mitbringen, die Materialkosten dafür belaufen sich pro Gläschen auf maximal € 0,50.

Vortrag von Eunike GRAHOFER – Naturpädagogin

Ort: Seminarraum Hotel Sole Felsen Welt, Albrechtser Straße 14

Donnerstag, 23.05.2024, 19:30 Uhr

DIE WUNDERSAME WELT UNSERES DARMS

Der Darm gilt als Schlüsselstelle, wenn es um Gesundheit beziehungsweise Krankheit geht. Unser Lebensstil mit chronischem (Dauer)Stress, denaturierter Nahrung, exponentiell steigenden Umweltbelastungen und Bewegungsmangel hat großen Einfluss auf die Funktionalität des Darms und beeinflusst dadurch direkt unser Wohlbefinden. In diesem Vortrag erfährst du alle relevanten Zusammenhänge, die Einfluss auf den Darm haben und dadurch unsere Gesundheit steuern.

Vortrag von Christian AUMÜLLER – ehrenamtl. Präsident vom Institut MediSan

Ort: Seminarraum Hotel Sole Felsen Welt, Albrechtser Straße 14

GESUNDES |
GMÜND



„ACHTSAMKEIT“ MIT PRAXISÜBUNGEN

Ein kompakter Workshop zum Thema Achtsamkeit und Meditation für Erwachsene jeden Alters. Was genau bedeutet „Achtsamkeit“ und wie kann diese mich unterstützen, mit Stress und belastenden Situationen gelassener umzugehen? Welche Übungen gibt es und inwiefern kann dieses Training meine Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistung fördern und der Alterung des Gehirns entgegenwirken? Anhand von kurzen theoretischen Impulsen und praktischen Übungen werden wir uns diesen Fragen widmen und Raum für Erfahrungsaustausch anbieten.

- Wintersemester: Am 08.10.2023
Zeit: Sonntag, 14:30 – 17:30 Uhr (3 Stunden)
Ort: Turnsaal der Allgemeinen Sonderschule Gmünd,
Dr.-Karl-Renner-Straße 33
Kursleiter/in: DI Lukas SCHLOSSER MSc, Coach, Trainer & Unternehmensberater für Achtsamkeit, Resilienz und Stresskompetenz, Master „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“, MBSR-Trainer, 20 Jahre Führungserfahrung als Informatiker und Logistiker.
(www.seingenuengt.at)
Kursgebühr: € 38,00
Mindestteilnehmer: 10 Personen
Anmeldung: Gertrud WEISS, Tel.Nr. 0676/ 41 55 708,
energieplatzerl@aon.at
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, in der man gut atmen kann, dicke Socken, Yoga/Fitnessmatte und evtl. kleinen Polster und Decke (für Rückenlage).

AVIVA-SCHNUPPERKURS

Die Aviva-Methode ist eine Bewegungsreihe, die den Körper unterstützen soll. Durch gezielte Bewegungen wird der Blutkreislauf in der Beckenregion gesteigert und die Beckenorgane werden wieder besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, was viele Probleme wie Menstruationsbeschwerden, Hitzewallungen, Probleme vor und während des Wechsels, Blasenprobleme, hormonell bedingte Gewichtsprobleme etc. der

Vergangenheit angehören lässt, oder es gilt einfach nur unsere Jugendlichkeit zu bewahren oder wieder zu erlangen. Denn aus dem Becken kommt die Kraft!

Wintersemester: 06.11.2023 – 04.12.2023
Sommersemester: 12.02.2024 – 11.03.2024
Zeit: Jeweils Montag, 18:00 – 19:00 Uhr (5 x 1 Stunde)
Ort: Turnsaal der Allgemeinen Sonderschule Gmünd,
Dr.-Karl-Renner-Straße 33
Kursleiter/in: Elfriede KAINZ
Kursgebühr: € 48,50
Mindestteilnehmer: 6 Personen
Höchstteilnehmer: 10 Personen
Mitzubringen: Bequeme Kleidung und warme Socken

BAUCHTANZ (ORIENTALISCHER GESUNDHEITSTANZ)

Gesund leben, gesund bewegen mit Bauchtanz, eine Faszination für Jung und Alt. Dieser Tanz fördert auf angenehme Weise die Kondition, und so kann er in uns Kräfte freisetzen, die gleichzeitig Ausdruck unserer Lebensfreude sind. Mit seinen sanften Bewegungen im Einklang mit der einfühlbaren Musik ist der Bauchtanz eine Therapie für Körper und Seele.
Mitzubringen: Bequeme, anliegende Kleidung (Body, Shirt, Leggings, Trainingshose oder Rock mit Gummizug), dicke Socken oder Gymnastikschuhe mit glatter Sohle. Als Hüfttuch: große Trachten-, Seiden-, Strandtücher, Schals, usw.

ORIENTALISCHER GESUNDHEITSTANZ FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Wintersemester: Ab 30.09.2023 (ca. 14-tägig)
Sommersemester: Ab 24.02.2024 (ca. 14-tägig)
Zeit: Jeweils Samstag, 10:30 – 11:10 Uhr
(5 x 40 Minuten im Semester)
Ort: Turnsaal der Allgemeinen Sonderschule Gmünd,
Dr.-Karl-Renner-Straße 33
Kursleiter/in: Maria KAINZ
Kursgebühr: € 35,00

Geschwister: für das 2. Kind € 25,00
Mindestteilnehmer: 5 Personen
Anmeldung: Elfriede Kainz, Tel.Nr. 02852/83673

ORIENTALISCHER GESUNDHEITSTANZ FÜR ERWACHSENE

Wintersemester: Ab 30.09.2023 (ca. 14-tägig)
Sommersemester: Ab 24.02.2024 (ca. 14-tägig)
Zeit: Jeweils Samstag, 9:30 – 10:25 Uhr
(5 x 55 Minuten im Semester)
Ort: Turnsaal der Allgemeinen Sonderschule Gmünd,
Dr.-Karl-Renner-Straße 33
Kursleiter/in: Maria KAINZ
Kursgebühr: € 40,00
Einzelstunde: € 10,00
Anmeldung: Elfriede Kainz, Tel.Nr. 02852/83673

BAUCHTANZ-WORKSHOP FÜR ANFÄNGERINNEN UND ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN

Einführung und Erlernen der Grundelemente des klassischen Bauchtanzes. Dieser Workshop bietet den Anfängerinnen die Möglichkeit im laufenden Bauchtanzkurs einzusteigen und den Anfängerinnen mit Vorkenntnissen das bereits Erlernte aufzufrischen.

Wintersemester: Am 14.10.2023
Am 11.11.2023
Sommersemester: Am 17.02.2024
Am 16.03.2024
Am 20.04.2024
Zeit: Jeweils Samstag, 15:40 – 16:40 Uhr
Ort: Turnsaal der Allgemeinen Sonderschule Gmünd,
Dr.-Karl-Renner-Straße 33
Kursleiter/in: Melitta FRAUENDORFER (ausgebildete Bauchtänzerin)
Kursgebühr: € 18,00 (pro Workshop)
Mindestteilnehmer: 5 Personen

Anmeldung: Elfriede Kainz, Tel.Nr. 02852/83673
Mitzubringen: Gemütliche anliegende Bekleidung, Hüfttuch (Schal, Pareo, ...) in Farbkontrast zu der Bekleidung, Gymnastikschuhe oder Socken

BAUCHTANZ-WORKSHOP FÜR FORTGESCHRITTENE

Wintersemester: Am 14.10.2023
Am 11.11.2023
Sommersemester: Am 17.02.2024
Am 16.03.2024
Am 20.04.2024
Zeit: Samstag, 14:00 – 15:30 Uhr
Ort: Turnsaal der Allgemeinen Sonderschule Gmünd,
Dr.-Karl-Renner-Straße 33
Kursleiter/in: Melitta FRAUENDORFER (ausgebildete Bauchtänzerin)
Kursgebühr: € 24,00 (pro Workshop)
Mindestteilnehmer: 5 Personen
Anmeldung: Elfriede Kainz, Tel.Nr. 02852/83673

BINDUNG DURCH BERÜHRUNG - BINDUNGSORIENTIERTER BABYMASSAGEKURS (VON 4 WOCHEN BIS CA. 5 MONATE)

Individuell erstellen wir eine Schmetterlings-Babymassage durch bindungsstärkende Berührung, die den besonderen Bedürfnissen jedes Babys gerecht wird. Dazu beobachten wir in Ruhe die Babys und stärken unsere Selbstwahrnehmung. Achtsame Atem- und Entspannungsübungen für die Eltern fördern die eigene Erholung und schaffen eine wertschätzende, wohlthuende Atmosphäre. Daher ist der Kurs auch für Babys geeignet, die sich manchmal schwer beruhigen lassen oder überstimuliert reagieren.

Wintersemester: 08.09.2023 – 29.09.2023
Sommersemester: 01.03.2024 – 22.03.2024
Zeit: Jeweils Freitag, 9:00 – 10:30 Uhr (4 x 1,5 Stunden)
Ort: ElternKind&Ergotherapie Praxis, Breinleiten 18,
3950 Gmünd-Großeibenstein

Kursleiter/in: Karin OPELKA, Basic Bonding Kursleiterin,
Ergotherapeutin
Kursgebühr: 103,00
Mindestteilnehmer: 3 Personen
Höchstteilnehmer: 4 Personen

GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR SENIOREN I

Wintersemester: 26.09.2023 – 05.12.2023
Sommersemester: 09.01.2024 – 30.04.2024
Zeit: Jeweils Dienstag, 10:00 – 11:00 Uhr (10 x 1 Stunde –
Wintersemester, 15 x 1 Stunde – Sommersemester)
Ort: Turnsaal der Allgemeinen Sonderschule Gmünd,
Dr.-Karl-Renner-Straße 33
Kursleiter/in: Elfriede KAINZ
Kursgebühr: € 55,00 (Wintersemester)
€ 85,00 (Sommersemester)
Mindestteilnehmer: 6 Personen
Höchstteilnehmer: 10 Personen
Anmeldung: Elfriede Kainz, Tel.Nr. 02852/83673
Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Socken

GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR SENIOREN II

Wintersemester: 26.09.2023 – 05.12.2023
Sommersemester: 09.01.2024 – 28.05.2024
Zeit: Jeweils Dienstag, 16:45 – 17:45 Uhr (Wintersemester:
10 x 1 Stunde bzw. Sommersemester: 18 x 1 Stunde)
Ort: Turnsaal der Allgemeinen Sonderschule Gmünd,
Dr.-Karl-Renner-Straße 33
Kursleiter/in: Elfriede KAINZ
Kursgebühr: € 81,00 (Wintersemester)
€ 143,50 (Sommersemester)
Mindestteilnehmer: 7 Personen
Höchstteilnehmer: 15 Personen
Mitzubringen: Bequeme Kleidung
und dicke Socken

HATHA-YOGA BASISKURS (AB 14 JAHREN)



Yoga fördert nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch Kraft, Koordination und Balance. Zusammen mit der entspannenden Wirkung wird das Yogaüben zu einem ganz allgemein wertvollen Gesundheitstraining. Es werden grundlegende Haltungen und Abfolgen sowie die Atemtechnik des Hatha-Yoga erlernt. Dabei wird auf eine präzise Ausführung und das Beachten der individuellen körperlichen Möglichkeiten Wert gelegt. Kursteilnehmer sollten in der Lage sein, am Boden (ggf. mit Polster) zu sitzen. Sie erhalten einfache Übungsabläufe für zu Hause.

Wintersemester: 07.11.2023 – 19.12.2023
 Zeit: Jeweils Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr (7 x 1,5 Stunden)
 Ort: Gymnastikraum der Mittelschule für Musik und Ökologie, Schulgasse 1
 Kursleiter/in: Kristin HARRICH
 Kursgebühr: € 64,50
 Mindestteilnehmer: 6 Personen
 Höchstteilnehmer: 10 Personen
 Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und ev. eine Decke zum Sitzen

HATHA-YOGA BASIS + (AB 14 JAHREN)



Geeignet für Anfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen und auch als Fortsetzung für die Teilnehmer/innen am Basiskurs im Wintersemester.

Sommersemester: 20.02.2024 – 30.04.2024
 Zeit: Jeweils Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)
 Ort: Gymnastikraum der Mittelschule für Musik und Ökologie, Schulgasse 1
 Kursleiter/in: Kristin HARRICH
 Kursgebühr: € 90,50
 Mindestteilnehmer: 6 Personen
 Höchstteilnehmer: 10 Personen
 Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und ev. Decke zum Sitzen

KÖRPERÜBUNGEN NACH KINESIOLOGIE

Wir finden mit einfachen Methoden wie Klopfen, Reiben oder Halten von Akupunktur-Punkten unser physisches, energetisches und mentales Gleichgewicht wieder. Die EK – Lern- und Gesundheitsgymnastik ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Helfen Sie sich selbst, indem Sie

- körperliche Unausgewogenheit und Krankheiten vorbeugen
- Stimmungsschwankungen und emotionale Belastungen ausgleichen
- die Beweglichkeit und das Zusammenspiels der Muskeln verbessern
- die Körperhaltung verbessern
- die Lernfähigkeit und auch die Merkfähigkeit wesentlich verbessern
- besonderer Wert wird auf Atmung und Balance der Wirbelsäule gelegt.

EK – LERN- UND GESUNDHEITSGYMNASTIK I

Wintersemester: 25.09.2023 – 04.12.2023
Sommersemester: 08.01.2024 – 18.03.2024
Zeit: Jeweils Montag, 19:00 – 20:00 Uhr (10 x 1 Stunde)
Ort: Turnsaal der Allgemeinen Sonderschule Gmünd,
Dr.-Karl-Renner-Straße 33
Kursleiter/in: Elfriede KAINZ
Kursgebühr: € 81,00
Mindestteilnehmer: 7 Personen
Höchstteilnehmer: 15 Personen
Mitzubringen: Bequeme Kleidung und dicke Socken

EK – LERN- UND GESUNDHEITSGYMNASTIK II

Wintersemester: 26.09.2023 – 05.12.2023
Sommersemester: 09.01.2024 – 28.05.2024
Zeit: Jeweils Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr (Wintersemester:
10 x 1 Stunde bzw. Sommersemester: 18 x 1 Stunde)
Ort: Turnsaal der Allgemeinen Sonderschule Gmünd,
Dr.-Karl-Renner-Straße 33
Kursleiter/in: Elfriede KAINZ
Kursgebühr: € 81,00 (Wintersemester)
€ 143,50 (Sommersemester)

Mindestteilnehmer: 7 Personen
 Höchstteilnehmer: 15 Personen
 Mitzubringen: Bequeme Kleidung und dicke Socken

EK - LERN- UND GESUNDHEITSGYMNASTIK III

Wintersemester: 26.09.2023 – 05.12.2023
 Sommersemester: 09.01.2024 – 28.05.2024
 Zeit: Jeweils Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr (Wintersemester:
 10 x 1 Stunde bzw. Sommersemester: 18 x 1 Stunde)
 Ort: Turnsaal der Allgemeinen Sonderschule Gmünd,
 Dr.-Karl-Renner-Straße 33
 Kursleiter/in: Elfriede KAINZ
 Kursgebühr: € 81,00 (Wintersemester)
 € 143,50 (Sommersemester)
 Mindestteilnehmer: 7 Personen
 Höchstteilnehmer: 15 Personen
 Mitzubringen: Bequeme Kleidung und dicke Socken

MEDIZINISCHES QI GONG **Meditation & Achtsame Übungen** **Der sanfte Weg zur Gesundheit & Vitalität**

Qi Gong ist eine Bewegungsform und Lebensweise, um seine Lebensenergie Qi ins Fließen zu bringen, zu verfeinern, anzureichern und zu wahren. Qi durchdringt alles Lebendige und liegt jedem Bewegungsprozess zugrunde. Diese besondere Form des Qi Gong kommt aus dem effizientesten Medizinlosen Krankenhaus aus China. Es ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie fördern: Koordination und Konzentration, das Lösen von Verspannungen und Energieblockaden, Beweglichkeit und Immunsystem, Entspannung und guten Schlaf, den emotionalen Ausgleich und die geistige Wachheit.

Wintersemester: 09.10.2023 – 27.11.2023
 Sommersemester: 12.02.2024 – 08.04.2024
 Zeit: Jeweils Montag, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr (8 x 1,5 Stunden)
 Ort: Bewegungsraum der Musik-Ökologie-Mittelschule,
 Schulgasse 1

Kursleiter: Norbert FEILHABER
Kursgebühr: € 80,00
Mindestteilnehmer: 6 Personen
Höchstteilnehmer: 15 Personen
Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.Nr. 0676/3925539,
E-Mail: feilhaber@utanet.at
Web: www.feilhaber.at
Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Socken

NATURKRAFT TRANSFORMATION (AB 17 JAHREN)

In geführten Meditationen werden die Teilnehmer an ihre destruktiven Gefühlskonstrukte und Gedankenkonstrukte herangeführt, mit der Absicht diese in konstruktive Gefühle und Gedanken zu transformieren. Lebensthemen wie Süchte, Krankheiten und Ängste werden erläutert. Schöpfungsprinzipien und Naturgesetze bilden die Grundlage für den Workshop. Für Menschen die Gesundheit, Vertrauen und Lebensfreude anstreben und bereit sind dafür ihre Schattenthemen anzuschauen und loszulassen.

Wintersemester: 10.10.2023 – 21.11.2023
Sommersemester: 20.02.2024 – 02.04.2024
Zeit: Jeweils Dienstag, 19:00 – 20:30 Uhr (6 x 1,5 Stunden)
Ort: Klasse der Sport-Kreativ-Informatik-Mittelschule,
Otto-Glöckel-Straße 2
Kursleiter/in: Alfred STOCK
Kursgebühr: € 290,50
Mindestteilnehmer: 4 Personen
Höchstteilnehmer: 20 Personen
Mitzubringen: Schreibsachen

NATURKRAFT YOGA (AB 15 JAHREN)

Leichte Körperübungen, leichte Atemübungen, Entspannungsübungen, Meditationsübungen und Bewusstseinsbildung

| | |
|--------------------|---|
| Wintersemester: | 09.10.2023 – 20.11.2023 |
| Sommersemester: | 12.02.2024 – 18.03.2024 |
| Zeit: | Jeweils Montag, 19:00 – 20:30 Uhr (6 x 1,5 Stunden) |
| Ort: | Gymnastikraum der Sport-Kreativ-Informatik-Mittelschule, Otto-Glöckel-Straße 2 |
| Kursleiter/in: | Alfred STOCK |
| Kursgebühr: | € 172,50 |
| Mindestteilnehmer: | 8 Personen |
| Höchstteilnehmer: | 20 Personen |
| Mitzubringen: | Lockere Bekleidung, Yogamatte (wenn vorhanden) |

DIE MACHT DER HEILENDEN GEDANKEN

Lernen Sie unglaublich wirksame Gedankenenergien kennen, die Ihnen im Alltag, aber vor allem im Krankheitsfall, eine große Hilfe sein werden! Jedem Menschen steht ein großes Potential an Selbstheilungskräften zur Verfügung. Diese Kräfte werden nur leider meistens nicht genutzt, weil viele Menschen davon überhaupt keine Kenntnis haben. Wenn Sie einmal begonnen haben, sich mit dieser interessanten Materie zu befassen, dann wird Ihnen schnell klar werden, dass der Geist eine faszinierende Kraft über den Körper hat. Sie werden sich selbst stärker vertrauen und dadurch auch wieder Mut und Zuversicht bekommen. Probieren Sie es einfach aus und lassen Sie sich überraschen, was passieren wird. In diesem Tagesseminar werden Sie lernen, wie Sie Ihre machtvollen Gedanken für sich am besten nutzen können. Einfachste Methoden werden Sie dazu motivieren, die gelernten Strategien auch sofort in die Praxis umzusetzen.

Folgende Themengebiete werden behandelt:

- Woher kommen unsere Gedanken?
- Was bewirken unsere Gedanken?
- Warum ist bewusste Gedankenkontrolle so wichtig?
- Die Umformung von normalen zu heilenden Gedanken.
- Erfolgreiche Strategien zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Sommersemester: Am 25.02.2024
Zeit: Sonntag, 9:00 - 17:00 Uhr
Ort: Seminarraum Hotel Sole Felsen Welt,
Albrechtser Straße 14
Kursleiter/in: Harry GRUBER
Kursgebühr: € 159,- (beinhaltet Seminartag, umfangreiches Skriptum,
Übungsunterlagen, Abschlusszertifikat).
Mindestteilnehmer: 10 Personen
Höchstteilnehmer: 25 Personen
Anmeldung: Gertrud WEISS Tel. 0676/4155708,
energieplatzerl@aon.at
Anmeldeschluss: 31.01.2024

EINFÜHRUNG IN DIE CHINESISCHE GESUNDHEITSPFLEGE (TCM)

Gesundheit ist freier Fluss der Energie im Körper. Durch innere und äußere Einflüsse (Wut, Ärger, Hitze, Kälte, ...) kann dieser Fluss blockiert werden, so dass ein Ungleichgewicht entsteht. Durch verschiedene Methoden kann die Energie im Körper so beeinflusst werden, dass sie wieder zu ihrem natürlichen Gleichgewicht zurückkehrt. Themen: Yin-Yang, 5-Elementelehre, Meridiane, Pulsdiagnose, Akupressur, Moxibustion, Ernährung

Wintersemester: Am 26.11.2023 (Teil 1)
Sommersemester: Am 17.03.2024 (Teil 2)
Zeit: Sonntag, 9:00 – 17:00 Uhr
Ort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Kursleiter/in: Elfriede KAINZ
Kursgebühr: € 60,00
Mindestteilnehmer: 5 Personen
Anmeldung: Elfriede Kainz, Tel.Nr. 02852/83673

GESUNDE ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT! (AB 16 JAHREN)

In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes zum Thema gesunde Ernährung. Es werden unterschiedliche Themenschwerpunkte besprochen und

Tipps für die Umsetzung im Alltag gegeben. Gemeinsam wird das Erlernte auch umgesetzt und schnelle, gesunde Speisen hergestellt.

Wintersemester: 12.09.2023 – 10.10.2023
Zeit: Jeweils Dienstag, 18:00 – 20:00 Uhr (5 x 2 Stunden)
Ort: Schulküche der Mittelschule für Musik und Ökologie,
Schulgasse 1
Kursleiter/in: Bianca ZWÖLFER, Dipl. Ernährungstrainerin
Kursgebühr: € 142,00
Mindestteilnehmer: 6 Personen
Höchstteilnehmer: 12 Personen

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG MIT KINESIOLOGIE

Die Kinesiologie versucht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Es geht um die Erhaltung oder Wiedererlangung der körperlichen, geistigen und seelischen Beweglichkeit durch Verbindung von altem fernöstlichem Wissen (Lehre von den 5 Elementen, Meridianen, Chakren) mit neuem westlichem Wissen (Chiropraktik, Gehirn- und Stressforschung, Ernährungswissenschaft, Lernforschung, Psychologie). Mit Hilfe des Muskeltests als Biofeedback kann man Spannungen und Ungleichgewichte aufdecken und mit kinesiologischen Methoden wieder lösen.

Wintersemester: Am 15.10.2023 (Teil 1)
Sommersemester: Am 18.02.2024 (Teil 2)
Zeit: Sonntag, 9:00 – 17:00 Uhr
Ort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Kursleiter/in: Elfriede KAINZ
Kursgebühr: € 60,00
Mindestteilnehmer: 5 Personen
Anmeldung: Elfriede Kainz, Tel.Nr. 02852/83673

HORMONE-WORKSHOP

Hormone spielen eine zentrale Rolle bei Themen wie Gewicht, Vitalität, Laune, Körperbild, Wohlbefinden und wie schnell wir altern. Ich möchte

euch die wichtigsten Hormone auf einfache, alltagstaugliche Weise nahebringen und viele praktische Tipps dazu geben.

Was sind die wichtigsten Hormone und wie wirken sie. Was kann ich tun, um sie zu aktivieren bzw. sie wieder in Balance zu bringen. Welche Substanzen und Lebensstilmaßnahmen sind förderlich. Wie werde ich wieder schlank, fit und energiegeladen. Wie behandle bzw. beuge ich Beschwerden des weiblichen Fortpflanzungssystem vor, was sind Wechselbeschwerden. Wie ernähre ich mich richtig und hormonfreundlich. Das und viele andere Tipps gebe ich Euch mit, sodass Ihr sie selbst umsetzen könnt.

Sommersemester: Am 23.03.2024
Zeit: Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Seminarraum Hotel Sole Felsen Welt,
Albrechtser Straße 14
Kursleiter/in: Dr. Jasmin AZIZIAN
Kursgebühr: € 50,00, inklusive Unterlagen
Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.Nr. 0676/4155708,
energieplatzerl@aon.at

LASS DEINE NAHRUNG DEIN HEILMITTEL SEIN

In der heutigen Zeit fällt es uns oft schwer, sich in dieser Fülle von Ernährungsratschlägen und Diäten zurechtzufinden. Zu bleibender Gesundheit und Wohlbefinden gehört eine bewusste und natürliche Ernährung. MAZDAZNAN, eine zehntausend Jahre alte Gesundheitskunde, erklärt auf höchst einfache Weise wichtige Grundregeln für eine ausgewogene Ernährung, die im Alltag unkompliziert umzusetzen sind.

Sommersemester: Am 21.04.2024
Zeit: Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr
Ort: Seminarraum Hotel Sole Felsen Welt,
Albrechtser Straße 14
Kursleiter/in: Beate PLANGGER
Kursgebühr: Freie Spenden
Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.Nr. 0676/4155708,
energieplatzerl@aon.at

SÄURE-BASEN-STAMMTISCH

Durch Stress, Hektik, Bewegungsmangel und falsche Ernährung belasten wir den Körper mit zu viel Säure. Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist die Basis für alle Lebensvorgänge im gesamten Organismus. Alle Funktionen des Körpers werden wieder regulationsfähig. Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist auch die Voraussetzung für das Ansprechen aller Therapien. Nur ein Körper, der frei von Fremdstoffen wie Schlacken, Gifte, Toxine, Wut, Hass und negativen Gedanken ist, wird vor Vitalität, Schönheit und geistiger Frische strahlen.

Themen: Das Säure-Basen-Gleichgewicht erhalten.

Wie kommt es zur Säurebildung? PH-Wert Messung, Zitronentest, den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen durch Entsäuerungskur, Ernährungsumstellung, Unterstützung der Ausscheidungsorgane, basische Bäder und basische Körperpflege, Atemübungen, Drüsenübungen, Meridianübungen, ... Entspannung und Regenerationsphasen

Wintersemester: Am 12.10.2023

Sommersemester: Am 14.03.2024

Zeit: Jeweils Donnerstag, 19:30 Uhr

Ort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kursleiter/in: Elfriede KAINZ und Gertrud WEISS

Kursgebühr: Freie Spenden

Anmeldung: Elfriede Kainz, Tel.Nr. 02852/83673

Gertrud Weiss, Tel.Nr. 0676/4155708

SCHÖNHEITSPFLANZEN UND IHRE WIRKUNGEN - WORKSHOP

Tauchen Sie ein in eine Welt voller Wissen über Knospen, Blüten, Kräuter, Pilze, ayurvedische Pflanzen und deren daraus mögliche Rezepturen. Erlernen Sie wertvolles über Kräuteransätze, Tinkturen und vieles mehr, um Ihren Körper innerlich und äußerlich zu stärken. Es werden gemeinsam 5 Produkte hergestellt.

Wintersemester: Am 21.10.2023

Zeit: Samstag, 16:30 Uhr, Dauer: 3 – 4 Stunden

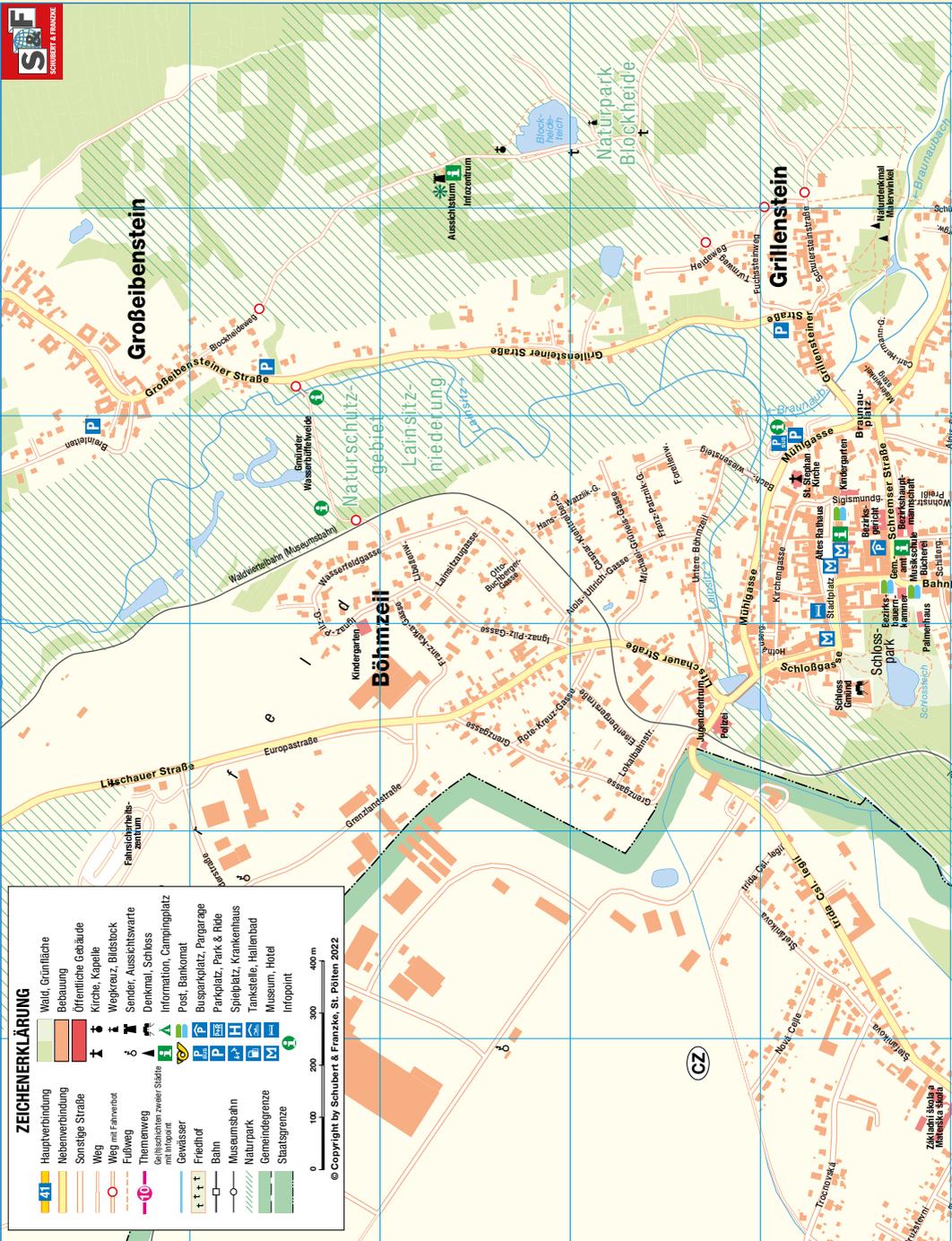
Ort: Kulturhaus Gmünd, Hans-Lenz-Straße 13

Vortragende: Renée SCHÜTTENGRUBER – Zertifizierte Kräuterpädagogin und Kosmetikerin
Kursgebühr: € 155,00, inkl. Rezeptsript
Mindestteilnehmer: 6 Personen
Höchstteilnehmer: 12 Personen
Anmeldung: Gertrud WEISS, Tel.Nr. 0676/4155708,
energieplatzerl@aon.at
Zu- und Absage muss 6 Tage vor Kursbeginn vorab bestätigt werden (wegen Besorgung der entsprechenden Materialien).

ÄLTESTE FRAUENGESCHICHTEN FÜR FRAUEN

In 13 Geschichten wird dir 7.500 Jahre altes Frauenwissen erzählt. Im Wesentlichen hat sich seit der letzten Eiszeit nichts geändert. Durch die Berührung von den unterschiedlichsten Frauen in den Geschichten erweitert sich unsere Vorstellung der Möglichkeiten einer Frau um ein Vielfaches. Für eine kraftvolle Verbindung zu diesen Frauenweisheiten fertigen wir ein individuelles Schmuckstück, das dich durch dein weiteres Leben begleitet.

Sommersemester: 09.02.2024 – 11.02.2024
Zeit: Freitag 17:00 – 21:00 Uhr, Samstag und Sonntag 10:00 – 19:00 Uhr (1 x 4 Stunden, 2 x 9 Stunden)
Ort: Sternenhaus, Bachgasse 3, 3950 Dietmanns
Kursleiter/in: Mag. Elisabeth WIDENSKY (www.widensky.at)
(Energethikerin, die 15 Jahre Schamanisches gelernt hat, Frauenarbeit seit 20 Jahren)
Kursgebühr: € 240,00 oder Du bringst jemand mit: - 25 % = € 180,00 + gutes Essen und Trinken für das gemeinsame Wochenende
Mindestteilnehmer: 6 Frauen
Anmeldung: Mag. Elisabeth Widensky, Tel.Nr. 0650/3710537
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Perlen in orange, grau, braun, pastell, schwarz, rot, gelb, blau, grün, pink, weiß, violett und kristall.



ZEICHENERKLÄRUNG

| | | | |
|--|--|--|---------------------------|
| | Hauptverbindung | | Wald, Grünfläche |
| | Nebenerbindung | | Bebauung |
| | Sonstige Straße | | Örtentliche Gebäude |
| | Weg | | Kirche, Kapelle |
| | Weg mit Fahrrad | | Wegkreuz, Bittstock |
| | Fußweg | | Sender, Aussichtswarte |
| | Themenweg | | Denkmal, Schloss |
| | Geländehöhen zweier Ställe mit Höhenangabe | | Information, Campingplatz |
| | Gewässer | | Post, Bankomat |
| | Friedhof | | Busparkplatz, Pargarage |
| | Bahn | | Parkplatz, Park & Ride |
| | Museumsbahn | | Spielplatz, Krankenhaus |
| | Naturpark | | Tankstelle, Hallenbad |
| | Gemeindegrenze | | Museum, Hotel |
| | Staatsgrenze | | Infopoint |

0 100 200 300 400 m
© Copyright by Schubert & Franzke, St. Pölten 2022

ALLES IST AUS DER FRAU GEBOREN **Sich wahrnehmen als Frau - Für Frauen jeden Alters**

Frauen haben viele Gesichter! Es schlummert viel mehr in uns als wir nutzen. In unserem Schoßraum steckt jede Menge Beziehungsfähigkeit, Kraft, Wissen, Hellsichtigkeit und Lebensfreude. An diesem Wochenende stellen wir auf angenehme Weise den Kontakt zu unserer Mitte wieder her, damit uns all unsere Fähigkeiten im Alltag zur Verfügung stehen. Das erreichen wir durch Körpererfahrung und Frauenalchemie.

| | |
|--------------------|---|
| Wintersemester: | 29.09.2023 – 01.10.2023 |
| Sommersemester: | 19.04.2024 – 21.04.2024 |
| Zeit: | Freitag, 17:00 - 21:00 Uhr, Samstag und Sonntag, 10:00 – 19:00 Uhr (1 x 4 Stunden, 2 x 9 Stunden) |
| Ort: | Sternenhaus, Bachgasse 3, 3950 Dietmanns |
| Kursleiter/in: | Mag. Elisabeth WIDENSKY (www.widensky.at) (Magister der Psychologie, Frauenarbeit seit 20 Jahren) |
| Kursgebühr: | € 240,00 oder Du bringst jemand mit: - 25 % = € 180,00 + gutes Essen und Trinken für das gemeinsame Wochenende |
| Mindestteilnehmer: | 6 Frauen |
| Höchstteilnehmer: | 14 Frauen |
| Anmeldung: | Mag. Elisabeth Widensky, Tel.Nr. 0650/3710537 |
| Mitzubringen: | Bequeme Kleidung, Kraftgegenstände, Göttinnenfiguren, für die Schwitzhütte: 2 Handtücher, Bademantel und Schlüpfschuhe. |

AROMA-STAMMTISCH UND WORKSHOPS, VORTRÄGE

Das Wertvollste für uns Menschen kommt aus der Natur. Bewahren wir uns diesen Schatz und gehen wir achtsam damit um. Erfahren Sie mehr über reinste ätherische Öle und deren therapeutische Anwendungsmöglichkeiten.

| | |
|-----------------|---|
| Wintersemester: | Jeden ersten Dienstag im Monat Hilfe zur Selbsthilfe mit ätherischen Ölen – Theorie u. Praxis Erkältung – wie kann ich mich unterstützen Seelenöle Phase 1 |
|-----------------|---|

Seelenöle Phase 2
Seelenöle Phase 3
Seelenöle Phase 4

Sommersemester: Jeden ersten Dienstag im Monat
Ätherische Öle – Wirkung auf Zellebene
Ätherische Öle sind Elektronenspender – erfahre mehr
über deren Wichtigkeit für unsere Zellen
Ätherische Öle – Unterstützung f. Kinder – wie anwenden?
Zitrusöle – erfahre mehr über die Wirkungsbereiche d. Öle
Raindrop – Energetik – Kurzvortrag u. prakt. Anwendung
Füße und die Anwendung ätherischer Öle – Theorie u. Praxis

Genauere Uhrzeit wird bei Anmeldung bekanntgegeben!

Weitere Termine und Themen können auf Anfrage gerne vereinbart werden.

Ort: Kulturhaus oder Greißgasse 7, 3950 Gmünd

Kursleiter/in: Gertrud WEISS

Kursgebühr: Freiwilliger Energieausgleich – Kosten für verwendete Öle
Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor Termin unbedingt
erforderlich!

Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.Nr. 0676/ 4155708 oder
energieplatzerl@aon.at

BEZIEHUNG BITTE GLÜCKLICH I Mann ungleich Frau Für Paare oder Einzelpersonen

„ALLES DREHT SICH NUR UM DAS EINE“ sagt man; aber wir wissen so wenig darüber! Sie werden völlig unbekanntes Wissen kennen und einsetzen lernen: Geschlechterunterschiede, Energetisches, Strategisches, Spirituelles, ... Dazu lassen wir uns auf neue Erfahrungen ein und erweitern unsere Sichten. Um miteinander einen zum Lernen optimalen und sicheren Raum zu schaffen, verpflichtet sich jeder, alles was in der Gruppe passiert zu bewahren und nicht nach außen zu tragen. Die persönlichen neuen Absichten und Wünsche werden dann in einer Schwitzhütte bekräftigt und integriert.

Wintersemester: 15.09.2023 – 17.09.2023
 Sommersemester: 05.04.2024 – 07.04.2024
 Zeit: Freitag, 17:00 – 21:00 Uhr, Samstag und Sonntag,
 10:00 – 19:00 Uhr (1 x 4 Stunden, 2 x 9 Stunden)
 Ort: Sternenhaus, Bachgasse 3, 3950 Dietmanns
 Kursleiter/in: Mag. Elisabeth WIDENSKY (www.widensky.at)
 (Energetikerin mit viel ethnologischem Wissen, Magister
 der Psychologie)
 Kursgebühr: € 300,00 oder Du bringst jemand mit: - 25 % = € 225,00 +
 gutes Essen und Trinken für das gemeinsame
 Wochenende
 Mindestteilnehmer: 6 Personen
 Höchstteilnehmer: 14 Personen
 Anmeldung: Mag. Elisabeth Widensky, Tel.Nr. 0650/3710537
 Mitzubringen: Bequeme Kleidung, für die Schwitzhütte: 2 Handtücher,
 Bademantel und Schlüpfschuhe

BEZIEHUNG BITTE GLÜCKLICH II **Mann ungleich Frau** **Für Paare oder Einzelpersonen**

Hier lernen wir, wie jeder für sich ganz einfach Energie erzeugen und lenken kann. Energien steuern zu können ist die Grundvoraussetzung für besseren Sex!

Sommersemester: 17.05.2024 – 19.05.2024
 Zeit: Freitag, 17:00 – 21:00 Uhr, Samstag und Sonntag, 10:00 –
 19:00 Uhr (1 x 4 Stunden, 2 x 9 Stunden)
 Ort: Sternenhaus, Bachgasse 3, 3950 Dietmanns
 Kursleiter/in: Mag. Elisabeth WIDENSKY (www.widensky.at)
 (Energetikerin mit viel ethnologischem Wissen, Magister
 der Psychologie)
 Kursgebühr: € 300,00 oder Du bringst jemand mit; - 25 % = € 225,00 +
 gutes Essen und Trinken für das gemeinsame
 Wochenende
 Mindestteilnehmer: 6 Personen
 Höchstteilnehmer: 14 Personen
 Anmeldung: Mag. Elisabeth Widensky, Tel.Nr. 0650/3710537

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, für die Schwitzhütte: 2 Handtücher, Bademantel und Schlüpfschuhe

BEZIEHUNGSWOCHELENDE

Gönnt eurer Beziehung ein Wochenende, um all die Schönheit und Kraft in eurer Partnerschaft wieder zu entdecken, die euer Miteinander beginnen hat lassen. In der Gruppe, als positiv verstärkender Resonanzkörper, feiern wir das „JA“ zueinander. Wenn männliche und weibliche Energie zusammenkommt, entsteht immer neues Leben – welchen Traum wollt ihr mit eurer Beziehung verwirklichen? Grundvoraussetzung ist Ehrlichkeit in der Beziehung!

Wintersemester: 13.10.2023 – 15.10.2023
Zeit: Freitag, 17:00 – 21:00 Uhr, Samstag & Sonntag, 10:00 – 19:00 Uhr (1 x 4 Stunden, 2 x 9 Stunden)
Ort: Sternenhaus, Bachgasse 3, 3950 Dietmanns
Kursleiter/in: Mag. Elisabeth WIDENSKY (www.widensky.at)
(Magister der Psychologie mit viel ethnologischem Wissen)
Kursgebühr: € 300,00 oder Du bringst jemand mit: - 25 % = € 225,00 + gutes Essen und Trinken für das gemeinsame Wochenende
Mindestteilnehmer: 4 Paare
Höchstteilnehmer: 8 Paare
Anmeldung: Mag. Elisabeth Widensky, Tel.Nr. 0650/3710537
Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Kraftgegenstände

BIBEL-SEMINAR **Für alle spirituellen Menschen**

Die Bibel ist eine der Hauptgrundlagen für die christliche Kultur. Wir werden Arten des Bibellesens probieren und ganz neue Interpretationen erarbeiten. Ziel ist es, der Person Jesu näher zu kommen und ihm als Lehrer von Lebensweisheit und spiritueller Entwicklung zu begegnen!

Sommersemester: 12.01.2024 – 14.01.2024
Zeit: Freitag, 17:00 – 21:00 Uhr, Samstag und Sonntag, 10:00 – 19:00 Uhr (1 x 4 Stunden, 2 x 9 Stunden)

| | |
|--------------------|---|
| Ort: | Sternenhaus, Bachgasse 3, 3950 Dietmanns |
| Kursleiter/in: | Mag. Elisabeth WIDENSKY (www.widensky.at) (Theologischer Laienkurs, Frauenarbeit seit 20 Jahren, Trägerin des päpstlichen Ordens „pro ecclesia et pontifice“) |
| Kursgebühr: | € 240,00 oder Du bringst jemand mit: - 25 % = € 180,00 + gutes Essen und Trinken für das gemeinsame Wochenende |
| Mindestteilnehmer: | 5 Personen |
| Anmeldung: | Mag. Elisabeth Widensky, Tel.Nr. 0650/3710537 |
| Mitzubringen: | Eine eigene Bibel, Schreibzeug und religiöse Gegenstände |

BEWUSSTER LEBEN

Es gibt nichts in Deinem Leben, das nicht geändert oder verbessert werden kann. Durch bewusstes Denken kannst auch Du gesünder, glücklicher und erfolgreicher werden!

| | |
|-----------------|--|
| Wintersemester: | Am 26.10.2023 |
| Sommersemester: | Am 25.02.2024 |
| Zeit: | Sonntag bzw. Feiertag, 10:00 – 18:00 Uhr |
| Ort: | Energiezentrum Blockheide, Blockheideweg 2, 3950 Großeibenstein |
| Kursleiter/in: | Ingeborg PELZ |
| Kursgebühr: | € 70,-- |
| Anmeldung: | Ingeborg Pelz, Tel.Nr. 0664/4545360 |

EIN ENTSCHEIDENDER TEIL VOM GANZEN - AUFSTELLUNGSARBEIT

Über das morphogenetische Feld (Rupert Sheldrake 1973) sind wir Menschen, ob tot oder lebend, miteinander verbunden. In Aufstellungen arbeiten wir genau in diesem Feld, um mit Hilfe der Seele Lebensfragen zu klären, Lebenssituationen zu begreifen und neue Lebensentscheidungen zu erproben und zu treffen. Jedes System lässt nur Lösungen zu, die für alle Vorteile bringt.

- Wintersemester: Am 09.09.2023
Am 21.10.2023
Am 11.11.2023
Am 09.12.2023
- Sommersemester: Am 06.01.2024
Am 03.02.2024
Am 02.03.2024
Am 13.04.2024
Am 04.05.2024
Am 08.06.2024
- Zeit: Samstag, 15:00 Uhr – kann sehr lange dauern!
- Ort: Sternenhaus, Bachgasse 3, 3950 Dietmanns
- Kursleiter/in: Mag. Elisabeth WIDENSKY (www.widensky.at) (Magister in Psychologie, Ausbildung in Integrative Gestalttherapie)
- Kursgebühr: € 96,00, als Aufsteller, der sein Anliegen löst oder Du bringst noch einen anderen Aufsteller mit: - 25 % = € 72,00
€ 21,00, als Mitspieler, der beobachtet
- Mindestteilnehmer: 4 Personen
- Anmeldung: Mag. Elisabeth Widensky, Tel.Nr. 0650/3710537
- Mitzubringen: Gutes Essen und Trinken für das gemeinsame Buffet

EINE REISE NACH INNEN

So wie die Natur, wollen wir nach langem Winterschlaf mit Tänzchen, Meditationen, ... NEU BEGINNEN!!!

- Sommersemester: Am 17.03.2024
- Zeit: Sonntag, 10:00 – 18:00 Uhr
- Ort: Hotel Sole Felsen Welt, Albrechtser Straße 14
- Kursleiter/in: Ingeborg PELZ
- Kursgebühr: € 70,--
- Anmeldung: Ingeborg Pelz, Tel.Nr. 0664/4545360

EINSTIMMUNG AUF DIE WEIHNACHTSZEIT

In der Stille wollen wir uns auf das größte Fest des Jahres vorbereiten.
Möge in vielen Menschenherzen WEIHNACHT werden!

Wintersemester: Am 26.11.2023
Zeit: Sonntag, 10:00 – 18:00 Uhr
Ort: Hotel Sole Felsen Welt, Albrechtser Straße 14
Kursleiter/in: Ingeborg PELZ
Kursgebühr: € 70,--
Anmeldung: Ingeborg Pelz, Tel.Nr. 0664/4545360

ELTERN WERDEN - ELTERN SEIN

Wir beschäftigen uns mit der Anleitung zum Übergangsritus: „Bewusste Zeugung“. Dann erarbeiten wir gemeinsam, welche Werte für das Elternsein hilfreich sind und warum. Was sind die Hauptfehler unserer Gesellschaft und was heißt es ein Kind zu erziehen? Dieses Seminar ist nur für Menschen, die daran glauben, dass jeder eine Seele hat.

Wintersemester: 03.11.2023 – 05.11.2023
Sommersemester: 14.06.2024 – 16.06.2024
Zeit: Freitag, 17:00 – 21:00 Uhr, Samstag und Sonntag, 10:00 – 19:00 Uhr (1 x 4 Stunden, 2 x 9 Stunden)
Ort: Sternenhaus, Bachgasse 3, 3950 Dietmanns
Kursleiter/in: Mag. Elisabeth WIDENSKY (www.widensky.at)
(Familienhelferin, Magister der Psychologie, Energetikerin mit schamanischer Ausbildung für Übergangsriten)
Kursgebühr: € 240,00 oder Du bringst jemand mit: - 25 % = € 180,00 + gutes Essen und Trinken für das gemeinsame Wochenende
Mindestteilnehmer: 6 Personen
Anmeldung: Mag. Elisabeth Widensky, Tel.Nr. 0650/3710537
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, falls vorhanden Sitzpolster, für die Schwitzhütte: 2 Handtücher, Bademantel und Schlüpfschuhe

ENTSPANNE GEIST, KÖRPER UND SEELE

Mit der Psychogymnastik, Entspannungsübungen und Meditationen können Verkrampfungen, Verspannungen und Konzentrationsstörungen verbessert oder aufgehoben werden.

Wintersemester: Ab 19.09.2023
Sommersemester: Ab 09.01.2024
Zeit: Jeweils Dienstag, 16:00 – 17:00 Uhr
Ort: Peter-Rosegger-Volksschule, Volksheimgasse 4
Kursgebühr: € 5,00 für 1 Erwachsenen + 1 Kind

Wintersemester: Ab 20.09.2023
Sommersemester: Ab 10.01.2024
Zeit: Jeweils Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Energiezentrum Blockheide, Großeibenstein,
Blockheideweg 2

Kursleiter/in: Ingeborg PELZ
Kursgebühr: € 6,00
Anmeldung: Ingeborg Pelz, Tel.Nr. 0664/4545360

ERDALCHEMIE FÜR KINDER **Wasser, Erde, Wind und Feuer**

Alchemie beschäftigt sich damit wie die Welt funktioniert und die Indianer sind die Hüter des Wissens, wie Leben im Einklang mit der Natur gelingt. Kinder sind vollständige Wesen in noch wachsenden Körpern, die entscheiden und das bildhafte Wissen der Indianer hilft ihnen dabei, die Welt um sie herum besser zu verstehen. Je mehr ihre Entscheidungen im Einklang mit der Erdalchemie sind, desto mehr Freude am Leben entwickeln sie.

Wintersemester: 27.10.2023 – 29.10.2023
Zeit: Freitag, 17:00 – 21:00 Uhr, Samstag und Sonntag,
10:00 bis 19:00 Uhr (1 x 4 und 2 x 9 Stunden)
Ort: Sternenhaus, Bachgasse 3, 3950 Dietmanns
Kursleiter/in: Mag. Elisabeth WIDENSKY (www.widensky.at)
(Magister der Psychologie, Ausbildung in Integrative Gestalttherapie und Säuglings-, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, Familienhelferin, Energetikerin mit schamanischer Ausbildung für Übergangsriten)
Kursgebühr: € 240,00 oder Du bringst jemand mit: - 25 % = € 180,00

Mindestteilnehmer: 5 Personen
Anmeldung: Mag. Elisabeth Widensky, Tel.Nr. 0650/3710537
Mitzubringen: 2 Handtücher, Bademantel und Schlüpfschuhe

FÜR'S „LEBEN“ LEBEN

Im Leben wirken entgegengesetzte Kräfte: konstruktiv / destruktiv, für / gegen, lösungsorientiert / problemorientiert, lebendig / erstarrt, ...
Wir lernen über die Alchemie dieser Gegensätze, die in uns und um uns herum wirken. Wir machen Frieden, um diese Kräfte zu erkennen und uns immer öfter für jene Kräfte zu entscheiden, die mehr Leben und Freude auf die Erde und in unser Leben bringen.

Sommersemester I: 19.01.2024 – 21.01.2024

Sommersemester II: 21.06.2024 – 23.06.2024

Zeit: Freitag, 17:00 – 21:00 Uhr, Samstag und Sonntag, 10:00 – 19:00 Uhr (1 x 4 Stunden, 2 x 9 Stunden)

Ort: Sternenhaus, Bachgasse 3, 3950 Dietmanns

Kursleiter/in: Mag. Elisabeth WIDENSKY (www.widensky.at)
(Magister der Psychologie, Energetikerin die 15 Jahre Schamanisches gelernt hat)

Kursgebühr: € 240,00 oder Du bringst jemand mit: - 25 % = € 180,00 +
gutes Essen und Trinken für das gemeinsame
Wochenende

Mindestteilnehmer: 6 Personen

Anmeldung: Mag. Elisabeth Widensky, Tel.Nr. 0650/3710537

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, für die Schwitzhütte: 2 Handtücher,
Bademantel und Schlüpfschuhe

HANGAB ein nachhaltiger Perspektivenwechsel

Lass dich im Zuge einer schamanischen Zeremonie sanft an den Füßen – kopfüber auf einem Baum aufhängen (bei Schlechtwetter auch Indoor an der Decke). Sich und die Welt kopfüber zu erleben, setzt einen starken körperlichen Impuls, der ohne intellektuelles Zutun psychische und spirituelle Entwicklungsschritte in Gang setzt. Diese Technik, die Naturvölker als

Psychotherapie nutzen, um Verrückte zurück zu bringen ist auch im Tarot als „der Gehängte“ oder im Maya-Tarot als „Heyoka“ abgebildet.

Wintersemester: Am 23.09.2023
Sommersemester: Am 30.05.2024
Zeit: Samstag bzw. Donnerstag (Fronleichnam), ab 10:00 Uhr –
telefonisch bitte persönliche Einzelsitzung vereinbaren!
Dauer ca. 2 Stunden inkl. vorbereitendem Gespräch und
Nachbesprechung
Ort: Sternenhaus, Bachgasse 3, 3950 Dietmanns
Kursleiter/in: Mag. Elisabeth WIDENSKY (www.widensky.at)
(Magister der Psychologie, Energetikerin, Begründerin des
Instituts für spirituelle Forschung und Entwicklung)
Kursgebühr: € 100,-- pro Person
Mindestteilnehmer: 3 Personen
Anmeldung: Mag. Elisabeth Widensky, Tel.Nr. 0650/3710537
Mitzubringen: Bequeme Kleidung – zum Kopfüberhängen

HERZENS- UND BEWUSSTSEINSKREIS

Wintersemester: Am 25.11.2023
Sommersemester: Am 09.03.2024
Zeit: Jeweils Samstag, ab 15:00 Uhr
Ort: Turnsaal der Allgemeinen Sonderschule Gmünd,
Dr.-Karl-Renner-Straße 33
Kursleiter/in: Omsa Walter ROHRMOSER
Kursgebühr: Freie Spenden
Anmeldung: Elfriede Kainz, Tel.Nr. 02852/83673
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Hausschuhe oder dicke Socken,
Decke oder Sitzkissen

KINDER-/ FAMILIENSCHWITZHÜTTE

Kinder haben noch einen sehr ursprünglichen Zugang zu den anderen Dimensionen. Bei den Kinderschwitzhütten lernt die ganze Familie, Beten in lustvoller Weise miteinander zu teilen und sich dem Wunder des Lebens als unbeschwertes Kind zu nähern.

Alle lernen, wie die Indianer zu beten und damit ihre Entwicklung selbst mitzubestimmen.

Schwitzhütte für Kinder ab 2 Jahren mit Vertrauten:

Wintersemester: Am 24.09.2023

Sommersemester: Am 09.05.2024

Zeit: Sonntag bzw. Donnerstag (Christi Himmelfahrt), 10:00 Uhr
– Abend (bitte pünktlich kommen!)

Auf Anfrage werden regelmäßig reine Frauenschwitzhütten, reine Männerschwitzhütten oder Kinder-/Familienschwitzhütten eingeschoben

Ort: Sternenhaus, Bachgasse 3, 3950 Dietmanns

Kursleiter/in: Mag. Elisabeth WIDENSKY (www.widensky.at)

Kursgebühr: € 60,00 oder Du bringst jemand mit: - 25 % = € 45,00 + gutes Essen und Trinken für anschließendes Festessen

Mindestteilnehmer: 5 Personen

Anmeldung: Mag. Elisabeth Widensky, Tel.Nr. 0650/ 3710537

Mitzubringen: 2 Handtücher, Bademantel und Schlüpfschuhe

MATRIARCHAL LEBEN

Unsere Welt hat sich stark verändert. Wir sind aufgerufen angemessenere Lebensstile zu entwickeln, die uns mehr Freude und Lebensbegeisterung bringen. Jeder von uns muss sich entscheiden, ob sie/er nicht doch die Freiheit nützen will, um immer mehr in den Einklang mit den göttlichen Gesetzen zurückzukommen und lachender durch die Welt zu gehen.

Wintersemester: 01.09.2023 - 03.09.2023

Sommersemester I: 26.01.2024 – 28.01.2024

Sommersemester II: 10.05.2024 – 12.05.2024

Zeit: Freitag, 17:00 – 21:00 Uhr, Samstag & Sonntag, 10:00 – 19:00 Uhr (1 x 4 Stunden, 2 x 9 Stunden)

Ort: Sternenhaus, Bachgasse 3, 3950 Dietmanns

Kursleiter/in: Mag. Elisabeth WIDENSKY (www.widensky.at)

(Energetikerin, Begründerin des Instituts für spirituelle Forschung und Entwicklung)

Kursgebühr: € 240,00 oder Du bringst jemand mit: - 25 % = € 180,00 +

gutes Essen und Trinken für das gemeinsame Wochenende

Mindestteilnehmer: 6 Personen

Anmeldung: Mag. Elisabeth Widensky, Tel.Nr. 0650/3710537

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Kraftgegenstände, für die Schwitzhütte: 2 Handtücher, Bademantel und Schlüpfschuhe

MIT BAUCH, HERZ UND SEELE

Seminar für Hebammen, Doulas und werdende Eltern

In der Schwangerschaft sind sich Mutter und Kind so nah wie nie wieder. Die Seele des Kindes ist für die Mutter direkt im Körper erfahrbar und der Kontakt zwischen beiden leicht möglich. Die Seele des Kindes hat noch unbegrenzten Zugriff auf all ihr Wissen und ihre Weisheit bevor sie durch das Tor des Vergessens – die Geburt – geht. Jetzt weiß sie genau, warum sie sich diese Eltern ausgesucht hat, was sie sich für dieses Leben vorgenommen hat und mit welchem Geschenk sie kommt – für die Eltern und die Welt.

Diese Fragen klären und Übergangsriten für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung zum Thema des Eltern-werdens zu machen bringt Heilung und Schönheit in die Schwangerschaft, Geburt und Eltern-Kind Beziehung. (vom ÖHG mit 30 freien FB-Punkten anerkannt!)

Wintersemester: 06.10.2023 – 08.10.2023

Sommersemester: 16.02.2024 – 18.02.2024

Zeit: Freitag, 17:00 – 21:00 Uhr, Samstag und Sonntag, 10:00 – 19:00 Uhr (1 x 4 Stunden, 2 x 9 Stunden)

Ort: Sternenhaus, Bachgasse 3, 3950 Dietmanns

Kursleiter/in: Mag. Elisabeth WIDENSKY (www.widensky.at) (Magister der Psychologie, Energetikerin, Begründerin des Instituts für spirituelle Forschung und Entwicklung)

Kursgebühr: € 240,00 oder Du bringst jemand mit: - 25 % = € 180,00 + gutes Essen und Trinken für das gemeinsame Wochenende

Mindestteilnehmer: 6 Personen

Anmeldung: Mag. Elisabeth Widensky, Tel.Nr. 0650/3710537

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Kraftgegenstände

SAMADHI-TANK

Gönn dir eine besondere Erfahrung

Der Floatingtank wurde 1954 vom Neurophysiologen Jahn C. Lilly entwickelt, um die Frage zu beantworten, was man erlebt, wenn man plötzlich 5 x mehr Hirnleistung zur Verfügung hat als sonst. Im Isoliertank ist man für kurze Zeit von allen äußeren Sinneseindrücken befreit. Im Tank schwebt man auf einer Bittersalzlösung bei 35,5° C und ist in einem Zustand zwischen Wachen und Schlafen. Das Sanskritwort für diesen Zustand lautet SAMADHI. Der Tank ist empfehlenswert für: Entspannung, Bandscheiben, Hauterkrankungen (Neurodermitis), Entsäuerung, bei Asthma ...

Im Tank kann man den Zustand einfach nur genießen, seine Probleme lösen oder sogar auf Astralreise gehen.

| | |
|--------------------|---|
| Wintersemester: | Am 26.11.2023 |
| Sommersemester: | Am 24.03.2024 |
| Zeit: | Sonntag, ab 11:00 Uhr – telefonisch bitte persönliche Einzelsitzung vereinbaren! |
| Dauer: | 1 Stunde im Tank schweben und vorbereitendes Gespräch |
| Ort: | Sternenhaus, Bachgasse 3, 3950 Dietmanns |
| Kursleiter/in: | Mag. Elisabeth WIDENSKY (www.widensky.at) (Magister der Psychologie, Energetikerin, Begründerin des Instituts für spirituelle Forschung und Entwicklung) |
| Kursgebühr: | € 100,00 pro Person |
| Mindestteilnehmer: | 3 Personen |
| Anmeldung: | Mag. Elisabeth Widensky, Tel.Nr. 0650/3710537 |
| Mitzubringen: | Handtuch und Lunghituch bzw. Bademantel und persönliche Duscutensilien |

SCHAMANISCHE SCHWITZHÜTTE

Lerne dein Leben selbst zu entscheiden

Die schamanische Schwitzhütte ist ein uraltes Erdmutter-Ritual, das der inneren und äußeren Reinigung und Neuorientierung im Leben dient. Gemeinsam bereiten wir die Schwitzhüttenzeremonie vor, decken die Schwitzhütte und machen das Feuer. In der Schwitzhütte lösen wir uns von

dem, das unserem Leben nicht mehr nützt und entscheiden kraftvoll neue Absichten.

Schwitzhütten für Frauen und Männer gemischt:

Wintersemester: Am 10.09.2023

Am 22.10.2023

Am 12.11.2023

Am 10.12.2023

Sommersemester: Am 07.01.2024

Am 04.02.2024

Am 03.03.2024

Am 14.04.2024

Am 05.05.2024

Am 09.06.2024

Zeit: Sonntag, 10:00 Uhr bis Abend (bitte pünktlich kommen!)
Auf Anfrage werden regelmäßig reine Frauenschwitzhütten, reine Männerschwitzhütten oder Kinder-/Familienschwitzhütten eingeschoben.

Ort: Sternenhaus, Bachgasse 3, 3950 Dietmanns

Kursleiter/in: Mag. Elisabeth WIDENSKY (www.widensky.at)

Kursgebühr: € 60,00 oder Du bringst jemand mit: - 25 % = € 45,00 + gutes Essen und Trinken für anschließendes Festessen

Mindestteilnehmer: 5 Personen

Anmeldung: Mag. Elisabeth Widensky, Tel.Nr. 0650/3710537

Mitzubringen: 2 Handtücher, Bademantel und Schlüpfschuhe

TIBETISCHE KLANGSCHALEN **Einführungsseminar zum eigenen Arbeiten**

Alles Leben besteht aus Schwingung! Nach einem kurzen Informationsblock über die Klangschalen, kann jeder selbst die Wirkung auf sich erleben, indem wir uns gegenseitig beschallen. Zudem gibt es die notwendigen Informationen für die Bandbreite der möglichen Arbeit mit Klangschalen und was man für den Kauf einer eigenen Klangschale wissen muss.

Wintersemester: Am 04.10.2023

Sommersemester: Am 31.01.2024

Zeit: Mittwoch, 14:00 – 19:00 Uhr
Ort: Sternenhaus, Bachgasse 3, 3950 Dietmanns
Kursleiter/in: Mag. Elisabeth WIDENSKY (www.widensky.at) (Energetikerin, die seit 20 Jahren mit 22 alten Schalen arbeitet)
Kursgebühr: € 60,00 oder Du bringst jemand mit: - 25 % = € 45,00 + gutes Essen und Trinken für das gemeinsame Festessen
Mindestteilnehmer: 4 Personen
Anmeldung: Mag. Elisabeth Widensky, Tel.Nr. 0650/3710537
Mitzubringen: Bitte Kleidung aus Naturfasern und Decke

WEG MIT DEN SCHULPROBLEMEN (von 9 Jahren bis 14 Jahre)

In der Gruppe klären wir spielerisch, wo das Problem liegt, und finden Alternativen, die allen helfen. Mit der „Klopfttechnik“ lernt jeder kinderleicht seine Prüfungsängste zu beherrschen.

Wintersemester: Am 01.11.2023
Sommersemester: Am 02.04.2024
Zeit: Mittwoch bzw. Dienstag, 14:00 - 18:00 Uhr
Ort: Sternenhaus, Bachgasse 3, 3950 Dietmanns
Kursleiter/in: Mag. Elisabeth WIDENSKY (www.widensky.at) (Magister der Psychologie, Ausbildung in Integr. Gestalttherapie, Säuglings-, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, Familienhelferin)
Kursgebühr: € 48,00
Mindestteilnehmer: 4 Schüler
Höchstteilnehmer: 10 Schüler
Anmeldung: Mag. Elisabeth Widensky, Tel.Nr. 0650/3710537

WAS HABE ICH ZU VERANTWORTEN!

Sommersemester: Am 13.04.2024
Zeit: Samstag, 16:00 Uhr
Ort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Kursleiter/in: Manfred SEEHOFER
Kursgebühr: Unkostenbeiträge dürfen gegeben werden
Anmeldung: Herta Koller, Tel.Nr. 0664/9376263

1. ANMELDUNGEN

Um an einem Kurs teilnehmen zu können, bedarf es einer telefonischen oder schriftlichen Anmeldung. Wenn nicht anders angegeben an: Volkshochschule Gmünd, Schremser Straße 6, 3950 Gmünd, Postfach 19, Fax Nr. 02852/52506-500, telefonisch unter der Tel.Nr. 02852/52506-102, per E-Mail an stadtgemeinde@gmuend.at (bitte geben Sie alle am Formular erforderlichen Daten an) oder auch auf der Homepage www.gmuend.at. Die Anmeldung muss spätestens eine Woche vor Beginn des Kurses eingegangen sein.

2. ABMELDUNGEN

Stornierungen bis zu einer Woche VOR Kursbeginn erfolgen kostenlos. Bei einem Rücktritt innerhalb einer Woche vor Kursbeginn oder Nichtteilnahme ohne Abmeldung wird die volle Kursgebühr fällig. Es besteht aber die Möglichkeit, dass vom Teilnehmer eine Ersatzperson für die Kursteilnahme nominiert wird.

3. UNTERRICHTSZEITEN

Eine Unterrichtsstunde dauert 50 Minuten. Der Kurs findet, wenn nicht anders angegeben, nur einmal wöchentlich, jeweils am selben Wochentag, statt. An schulfreien Tagen, Allerseelen und am Faschingdienstag finden grundsätzlich keine Kurse statt.

4. MINDESTTEILNEHMER

Mindestteilnehmerzahlen sind bei den Kursen vermerkt.

5. KURSABSAGE

Die Gesunde Gemeinde Gmünd/Volkshochschule Gmünd behält sich vor, den Kurs abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder wenn andere zwingende Gründe bestehen. In diesem Fall werden bereits einbezahlte Kursbeiträge zur Gänze refundiert.

Sollten Sie bis zum Tag des Kursbeginnes nicht telefonisch von einer Absage verständigt worden sein, findet der Kurs wie geplant statt.

6. HAFTUNG

Für Wertgegenstände, die in Garderoben aufbewahrt werden, übernimmt die Gesunde Gemeinde Gmünd/Volkshochschule Gmünd keine Haftung.

7. KURSBEITRAG

Einige Tage vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zahlschein zugesandt, der vor Kursbeginn zu zahlen ist. Die Zahlungsbestätigung (Zahlscheinabschnitt) ist am ersten Kurstag dem Kursleiter vorzuweisen.

DIABETES SELBSTHILFEGRUPPE

Zeit: Jeden ersten Donnerstag im Monat, ab 18:30 Uhr
Ort: Stadthallenrestaurant Schrems, Dr.-Karl-Renner-Straße 1, 3943 Schrems
Info: Erika ZACH, 3944 Pürbach 79, Tel.Nr. 02853/78274

RESTLESS-LEGS- SELBSTHILFEGRUPPE

Zeit: Jeden vierten Donnerstag im Monat, ab 16:00 Uhr
Ort: Landesklinikum Waldviertel Gmünd, Conrathstraße 17, 3950 Gmünd
Info: Waltraud MOLDASCHL, Tel.Nr. 0664/2633100

MS (MULTIPLE SKLEROSE)- CLUB

Zeit: Jeden ersten Freitag/Monat, 19:00 Uhr
Ort: Gasthaus Schrammel (Bergwirt), Moidrams 1, 3910 Zwettl
Info: Waltraud HAIDER, Tel.Nr. 02854/444

BABY- UND STILLGRUPPE

Zeit: Jeden dritten Mittwoch im Monat, 9:00 bis 11:00 Uhr
Ort: ElternKind&Ergotherapie Praxis, Breinleiten 18, 3950 Gmünd

Info: Karin OPELKA,
Tel.Nr. 0650/5231633

STILLBERATUNG

Zeit: Jeden 2. + 4. Mittwoch im Monat, 10:00 bis 11:00 Uhr
Ort: ElternKind&Ergotherapie Praxis, Breinleiten 18, 3950 Gmünd
Info: Karin OPELKA,
Tel.Nr. 0650/5231633

PARKINSON SELBSTHILFE

Zeit: Jeden ersten Mittwoch im Monat ab 14:00 Uhr
Ort: Gasthaus Schachner, Albrechter Straße 1
Info: Gerhard POISS,
Tel.Nr. 0650/2339388

FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS

Zeit: Jeden dritten Dienstag im Monat, ab 15:00 Uhr
Ort: Landesklinikum Gmünd, Conrathstr. 17, 3950 Gmünd
Info: Tel.Nr. 02862/53519 oder Maria SCHÄTZ, Tel.Nr. 02732/85960

SELBSTHILFEGRUPPE DEMENZERKRANKUNGEN

Zeit: Jeden ersten Dienstag/Monat
Ort: Jugendzentrum Gmünd, Grenzgasse 3, 3950 Gmünd
Info: Apotheke Gmünd-Neustadt,
Tel.Nr. 02852/52666

INDEX VGK

SEITE

| | |
|--|----|
| „Achtsamkeit“ mit Praxisübungen | 7 |
| Alles ist aus der Frau geboren | 24 |
| Älteste Frauengeschichten | 21 |
| Aroma-Stammtisch und Workshops, Vorträge | 24 |
| Bauchtanz-Workshop für Fortgeschrittene | 10 |
| Bauchtanz (Orientalischer Gesundheitstanz) | 8 |
| Bauchtanz-Workshop für Anfängerinnen/Anfänger mit Vorkenntnissen | 9 |
| Bewusster Leben | 28 |
| Beziehung bitte glücklich I | 25 |
| Beziehung bitte glücklich II | 26 |
| Beziehungswochenende | 27 |
| Bibel-Seminar | 27 |
| Die Macht der heilenden Gedanken | 16 |
| Ein entscheidender Teil vom Ganzen – Aufstellungsarbeit | 28 |
| Eine Reise nach Innen | 29 |
| Einführung in die chinesische Gesundheitspflege (TCM) | 17 |
| Einstimmung auf die Weihnachtszeit | 29 |
| Eltern werden – Eltern sein | 30 |
| Entspanne Geist, Körper und Seele | 30 |
| Erdalchemie für Kinder | 31 |
| Für's „Leben“ leben | 32 |
| Gesundheitsförderung und Stressbewältigung mit Kinesiologie | 18 |
| Gesundheitsgymnastik für Senioren I | 11 |
| Hangab | 32 |
| Herzens- und Bewusstseinskreis | 33 |
| Hormone-Workshop | 18 |
| Kinder-/Familienschwitzhütte | 33 |
| Lass deine Nahrung dein Heilmittel sein | 19 |
| Matriachal Leben | 34 |
| Medizinisches Qi Gong | 14 |
| Mit Bauch, Herz und Seele | 35 |
| Orientalischer Gesundheitstanz für Erwachsene | 9 |
| Orientalischer Gesundheitstanz für Kinder und Jugendliche | 8 |

| | |
|--|----|
| Samadhi-Tank | 36 |
| Säure-Basen-Stammtisch | 20 |
| Schamanische Schwitzhütte | 36 |
| Schönheitspflanzen und ihre Wirkungen – Workshop | 20 |
| Tibetische Klangschaalen | 37 |
| Was habe ich zu verantworten! | 38 |
| Weg mit den Schulproblemen | 38 |

INDEX GESUNDE GEMEINDE

SEITE

| | |
|---|---|
| „Gesundes Gmünd“ – Arbeitskreis-Sitzung (Gesunde Gemeinde) | 3 |
| Der kursbewusste Mensch! – Ein inspirierender Impulsvortrag! | 5 |
| Der rote Faden der kindlichen Entwicklung | 3 |
| Die Kraft der Schumann-Resonanz | 5 |
| Die Sprache deines Körpers verstehen | 4 |
| Die wundersame Welt unseres Darms | 6 |
| DNA-Analyse – Meine Gesundheit ist mir wichtig | 4 |
| Faszination Naturfrequenzen und Wasser | 3 |
| Radioaktive Strahlung in Medizin und Umwelt | 4 |
| Rindenmedizin | 5 |
| Schönheitspflanzen und ihre Wirkungen – Alternative Naturkosmetik | 3 |
| Tag fürs Ich – „Es werde Licht“ | 5 |

INDEX VHS

SEITE

| | |
|--|----|
| AVIVA – Schnupperkurs | 7 |
| Bindung durch Berührung – bindungsorientierter Babymassagekurs | 10 |
| EK – Lern- und Gesundheitsgymnastik I | 13 |
| EK – Lern- und Gesundheitsgymnastik II | 13 |
| EK – Lern- und Gesundheitsgymnastik III | 14 |
| Gesunde Ernährung leicht gemacht! | 17 |
| Gesundheitsgymnastik für Senioren II | 11 |
| Hatha-Yoga Basiskurs | 12 |
| Hatha-Yoga Basis + | 12 |
| Körperübungen nach Kinesiologie | 13 |
| NaturKraft Transformation | 15 |
| NaturKraft Yoga | 15 |

INFORMATIONEN UND HINWEISE ZUM DATENSCHUTZ

VGK GMÜND

Als neues VGK (Gemeinnütziger Verein für ganzheitliche Gesundheitsförderung und Kinesiologie)-Mitglied, werden Ihr Vorname, Nachname und Ihre Adresse in unserer Datenbank gespeichert. Die Verarbeitung und Speicherung Ihrer Daten erfolgt ausschließlich für die Erfassung der Einzahlung des Mitgliedsbeitrages und für die Zusendung der Vereinspost.

Mit einer Unterschrift stimme ich zu, dass mein Vor- und Nachname, Anschrift, Eintrittsdatum und meine Funktion innerhalb des Vereins zum Zweck der Mitgliederverwaltung und der fachlichen und finanziellen Abwicklung im Verein verarbeitet werden dürfen.

Die Zustimmung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft an Obfrau Elfriede Kainz, Sempersiedlung 12, 3950 Ehrendorf, schriftlich widerrufen werden.

GESUNDE GEMEINDE & VHS GMÜND

Mit der Anmeldung zu einem Kurs der Volkshochschule Gmünd erteile ich meine ausdrückliche Zustimmung, dass meine personenbezogenen Daten, nämlich Vorname, Nachname, Geburtsjahr, Adresse, Telefonnummer sowie Berufsstand zum Zweck der Organisation und statistischen Auswertung verarbeitet werden.

Diese Zustimmung kann ich jederzeit mittels Brief an die Volkshochschule Gmünd, 3950 Gmünd, Schremser Straße 6, oder per E-Mail an stadtgemeinde@gmuend.at widerrufen. Der Zugang meines Widerrufs macht die weitere Verarbeitung meiner Daten auf Basis der Einwilligung unzulässig, hat aber keine Auswirkung auf die Zulässigkeit vor dem Widerruf. Die Datenschutzerklärung der Stadtgemeinde ist unter www.gmuend.at jederzeit abrufbar und nachlesbar.



Der gemeinnützige Verein für die ganzheitliche Gesundheitsvorsorge und Kinesiologie (VGK) möchte unter dem

Motto „Gesundsein kann man lernen“ Hilfe und Unterstützung bei körperlichen Beschwerden, in seelischen Krisen

und für die persönliche Weiterentwicklung anbieten. Die Mitarbeiter des Vereins kommen vorwiegend aus Gesundheits- und Sozialberufen. Für einen jährlichen Mitgliedsbeitrag von € 20,00 bieten wir unseren Mitgliedern monatlich kostenlose Gesundheitstreffs (ca. 8 x pro Jahr) an, die auch von Nichtmitgliedern gegen einen Unkostenbeitrag von € 5,00 pro Vortrag (wenn nicht anders angegeben) besucht werden können. Weiters bieten wir eine Bibliothek mit Fachliteratur an. Diese Bibliothek hat ihren festen Platz im Lokal „EVA'S NATURKOSTLADEN“, Stadtplatz 48 in Gmünd. Die Bücher können von den Vereinsmitgliedern kostenlos, von den Nichtmitgliedern gegen eine Leihgebühr von € 1,00 pro Monat ausborgt werden. Telefonische Auskünfte erhalten Sie unter der Nummer 02852/83673 (Mittwoch und Donnerstag von 9:00 bis 10:00 Uhr) bei Elfriede Kainz – Obfrau des VGK. Der VGK organisiert auch gerne Vorträge, Kurse und Seminare in Schulen, Kindergärten und sonstigen Einrichtungen.

