



### Tauschen - kaufen - verkaufen

Bestimmt hat sich auch in Ihrem Garten etwas üppig vermehrt, das zum Wegwerfen viel zu schade ist. Bringen Sie Ihre Kostbarkeiten ( Pflanzen, Gemüse, Kräuter, Blütenstauden, Saatgut, etc. ) zum Tauschmarkt. Hobbygärtner, Landwirte, Arche Noah Mitglieder und alle die einen "grünen Daumen" haben und gerne mit dabei sind können sich gerne anmelden bei:

Birgit Winkler | 0664 2363300

Für alle BesucherInnen haben wir wieder ein tolles Programm zusammengestellt.

- Live Kochshow: Bio Pizza selbst gemacht - Verkostung & Verkauf
- Verkauf von "Bienenhotels" der Volksschule Henndorf
- Laufend Workshops: Hochbeete befüllen und bepflanzen
- Arche Noah Pflanzen und Samen
- Bio Austria Glücksrad mit vielen tollen Preisen
- Infostand Obst- und Gartenbauverein Henndorf
- Umwelt- und Abfallberatung Regionalverband Salzburger Seenland
- Morse Bags - selbstgenähte Stofftaschen der Musikmittelschule
- Infostand: Nepal Hilfsprojekt für Landwirtschaft & Entwicklung
- uvvm



**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Donnerstag | 2. Mai 2013

15.30 - 18.00 Uhr, Dorfplatz, Biobauernmarkt

Nur bei Schönwetter

### UNSERE KOOPERATION MIT VHS HENNDORF

#### Was tun bei/gegen ÜBERSÄUERUNG

Vortrag mit Dr. rer. nat. Markus Stöcher

Für die Funktion aller Stoffwechselwege im Organismus ist das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen von großer Bedeutung. Es nimmt maßgeblich Einfluss auf die Gesundheit.

Bei diesem Vortrag erhalten Sie Informationen für die Gründe der Übersäuerung und Tipps zur Prävention.

**Montag | 25. Februar**

Musikmittelschule Henndorf, Raum 105

Beginn : 19.00 Uhr, Eintritt € 15,-

Anmeldung VHS Henndorf - 0664 60079670

#### FITNESS STUDIO IM FREIEN

Beweglichkeit, Kraft und Koordination

Modul 1 / Modul 2

Vitaltraining bei 17 Stationen im Freien.

Sie lernen unter Anleitung eines ausgebildeten Instructors spielerisch Ihre Gelenke zu trainieren, die Muskeln zu kräftigen und die Koordination zu schulen.

Ziel: Richtige Nutzung der Trainingsgeräte und Anleitung zum selbständigen Training. Keine Vorkenntnisse nötig,

**Beginn: 6. April bzw. 4.Mai**

je 4x 1,2 UE, Bewegungspark Henndorf , Beginn 9.00 Uhr

Kursleiter: Stefan Meinast bzw. Margit Bader

Anmeldung VHS Henndorf, 0664 60079670

#### Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Gesunde Gemeinde Henndorf  
Druckfehler und Irrtümer vorbehalten, Lay Out und Bilder: Birgit Winkler  
Gedruckt auf 100% Recycling Papier, unserer Umwelt zuliebe.

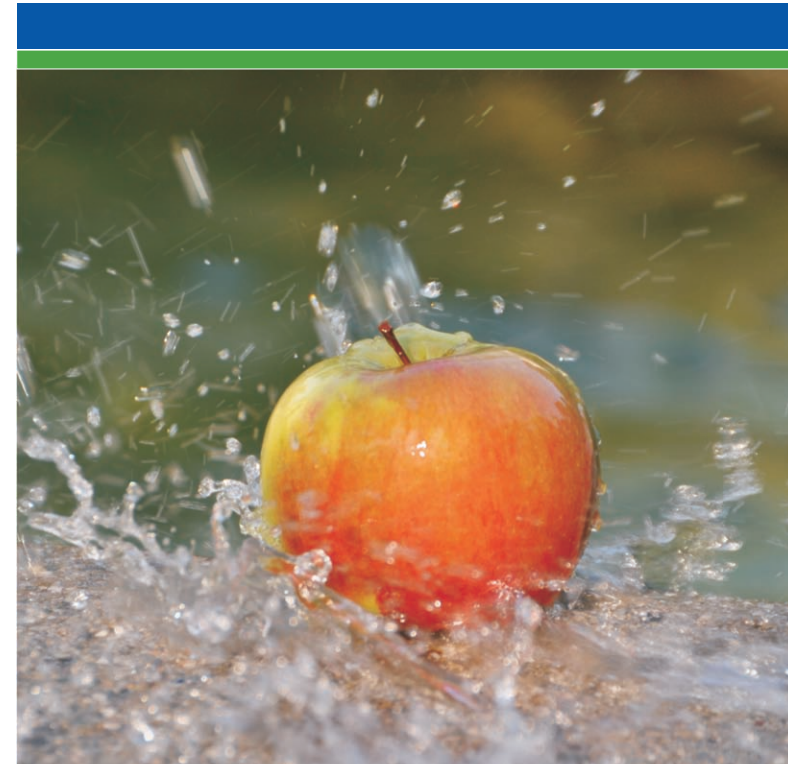
**Wir übernehmen keine Haftung im Rahmen der Veranstaltungen.**



## FRÜHJAHR 2013



**Gesunde GEMEINDE  
HENNDORF**



## SHIATSU

### Mehr als nur Massage

**Vortrag und Demonstration mit:** Reinhard Schider  
Heilpraktiker (D), Dipl. Shiatsu Praktiker

**Shiatsu** (jap. „Finderdruck“) wurde in Japan aus der Traditionellen Chinesischen Medizin entwickelt. Bei der Behandlung wird der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Basis von Shiatsu ist die Achtsamkeit der Berührung, die Kenntnisse von Verlauf, Qualität und Wirkungsbereich der Meridiane. Ziel der Behandlung ist es, die Lebensenergie in Balance zu bringen.



**Mittwoch, 27. Februar**  
Mehrzweckraum Gemeinde  
Beginn 19.00 Uhr, Eintritt frei

## Fortführung: YOGA

### Kursleiterin: Regina Niedrist

Die Praxis des Hathayoga besteht aus gehaltenen und bewegten Stellungen, die man Asanas nennt. Zusammen mit der bewussten Atmung fördern sie den Energie- und Blutkreislauf und bringen das sympathische und parasympathische Nervensystem ins Gleichgewicht.

Weitere Infos und Anmeldung: Regina Niedrist 0664 5834400



Energiezentrum Henndorf  
Einstieg jederzeit möglich

**Montags 18.00 oder 19.30 Uhr**  
**Dienstags 8.15 Uhr**  
**Mittwochs 18.00 Uhr**  
19.30 Uhr für Anfänger

## Unser Tipp:

### Mantrasingen im Energiezentrum Henndorf

Eine Klangreise zum Zuhören, Mitsingen, Mitklingen mit Liedern, Mantras und Chants aus unterschiedlichen Kulturen. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig.

**Termin: Freitag, 19. April von 19.00 bis 21.00 Uhr**  
**Eintritt freiwillige Spende.**  
**Anmeldung bitte unter 0664 5834400!**

## KRÄUTERWANDERUNGEN

### Heilkräuter, Hausmittel, Gewürzkräuter

Wir kennen vom "Sehen" so viele Pflanzen und wissen nicht wirklich etwas mit ihnen anzufangen.

Durch diese Wanderungen sollen die Geheimnisse der Wildkräuter gelüftet werden.

Erfahren Sie im Zuge der geführten Wanderung mehr über die wildwachsenden "Heilmittel", sowie ihre Verwendung in Küche und Hausapotheke. Entdecken Sie die „natürlichen“ Standorte, erkennen Sie die wichtigsten Merkmale der Heilpflanzen und werden Sie sicher im Umgang mit Erkennen, Sammeln und Verwenden.



#### Termine

**16. März 9.30 - 11.30 Uhr**  
**25. April 18.00 - 20.00 Uhr**  
ansch. Kräuterkurs  
**06. Juni 18.00 - 20.00 Uhr**  
ansch. Kräuterkurs

Kosten pro Wanderung einzeln € 7,-  
Kosten 4 Wanderungen (1 Termin im Herbst)  
und 2 Kräuterkurse € 50,-

Kinder sind herzlich willkommen - Teilnahme kostenlos!

Bitte witterungsgerechte Kleidung und Schuhwerk

Anmeldungen & Info: Reinhard Schider +43 650 3100926

Kooperation mit Sbg. Bildungswerk Henndorf & Henndorfer Imkerschaft



Film von Markus Imhoff

**10. Mai 2012**

## Filmabend | Infostand | Verkostung

Sie ist die große Ernährerin der Menschen. Aber ihr wird heute Großes abverlangt: der weltweite Bedarf an Naturprodukten ruht auf ihren zierlichen Flügeln. Zwischen Pestiziden, Antibiotika, Monokulturen und dem Transport von Plantage zu Plantage scheinen die Königinnen und ihre Arbeiterinnen ihre Kräfte zu verlieren. MORE THAN HONEY entführt uns in das faszinierende Universum der Biene.

**Freitag, 10. Mai 2013 | Wallerseehalle Henndorf**  
**Eintritt frei !**

**Beginn 19.30 Uhr Infostand der Imkerschaft und Verkostung**  
**20.00 Uhr Filmstart | 91 Min.**

Im Anschluss: Diskussion mit Imkern aus unserer Region

In Kooperation mit dem Regionalverband Salzburger Seenland



## KULINARISCHE MÜLLVERMEIDUNG

### Kochworkshop für Genießer

Kochkurs mit Willi Haider  
Begründer der ersten steirischen  
Kochschule

18 kg genießbare Lebensmittel wirft jeder Salzburger/ jede Salzburgerin im Schnitt jährlich in den Müll. Das sind pro Haushalt bis zu € 400,-

Wir finden das ist zuviel und werden an diesem Abend unter dem Motto "Gscheit kochen, nix wegschmeißen" zeigen, wie Sie aus wenigen Zutaten echte Gaumenfreuden zubereiten können

**Freitag, 8. März | Schulküche Musikmittelschule**  
**Beginn 19.00 Uhr, der Workshop ist kostenlos**

Bitte 2-3 einwandfreie Zutaten mitbringen  
Anmeldung bei: Birgit Winkler 0664 2363300



## INGWER & SCHNITTLAUCH

Ein indisch-österreichischer Kochkurs mit Sangita Kainz und Sadhna Dhawan, Autorin der Kochbücher "Indien", "Indische Küche" und "Indien-Originalrezepte". Zur Einstimmung Yoga und live Mantramusik mit Regina Niedrist und Paul Freh.

Wir lüften einige Geheimnisse rund um die indische Küche mit Ihren orientalischen aber auch westlichen Einflüssen und verbinden die traditionellen Rezepte mit typisch österreichischen Akzenten. Safran, Kardamom und Curry ergänzen sich mit Schnittlauch, Rosmarin und Liebstöckel.

**Mittwoch, 24. April 2013 | Schulküche Musikmittelschule**  
**Beginn 18.00 Uhr, Kosten € 15,- pro Person inkl. Rezepte**  
Anmeldung bei: Birgit Winkler - 0664 2363300

## Indien zu Besuch am Henndorfer Bauernmarkt.

Typische indische Chutneys, Gewürze, Kochbücher, Gerichte zum Kosten und Rezepte zum Ausprobieren. Die Einnahmen kommen zu 100% "The happy School" in Delhi zugute.

Infos über das Charity Projekt erhalten Sie an unserem Stand.

**Donnerstag, 25. April | Dorfplatz ab 15.30 Uhr**