

Mittwoch, 30. April 2013



Henndorfer Pflanzentauschmarkt

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.

- Arche Noah Pflanzen und Samen
- Bio Austria Glücksrad
- Gärtnerei Kral - Kräuter und Gewürze
- Henndorfer Imker - Gesundheit aus dem Bienenstock
- Henndorfer Kulturkreis - Gartendekoration
- Bibliothek Henndorf



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mittwoch | 30. April 2013

15.30 - 18.00 Uhr, Dorfplatz, Biobauernmarkt
Tauschmarkt entfällt bei Regen



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.

LEBENSSTILGRUPPE HENNDORF

Informationsabend am 25.03., 19:00 Uhr | Gemeinde

- Sind es ein paar Kilo zuviel?
- Ist der Blutdruck zu hoch?
- Ist es mal an der Zeit für etwas mehr Bewegung?
- Sind die Blutzuckerwerte auffällig?

Dann bietet Ihnen die Lebensstilgruppe eine ideale Chance zu einem neuen, gesunden und nachhaltigen Lebensstil zu finden. 5 Workshops, 1 Einkaufstraining, 2 Kochkurse und ein aktives Bewegungsprogramm erwarten Sie. Informationen über die Schwerpunkte zu den Bereichen Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit erhalten Sie an diesem Infoabend.

Besprechungsraum Gemeinde Henndorf
Beginn 16:00 Uhr
Eintritt frei

MIT SPASS & GENUSS zum VITALEN SEIN

Workshopreihe inkl. Kochkurs

Johannes Palmanshofer - Nordic Walking Instructor
Barbara Balika- Diätologin

Genuss statt Diätenwahn und **Spaß** an der Bewegung anstatt Druck und Frust - dies ist das Ziel der 3-teiligen Workshopreihe. Wir schärfen den Blick auf Bewegung, Entspannung, Ernährung und die Gedankenkraft und fügen dies zu einem gesunden, vitalen GANZEN.

Jeweils Samstag, 15. März, 26. April und 21. Juni von 9:00 bis 14:00
Schulküche Musikmittelschule Henndorf
Workshops sind einzeln (€ 70,-) oder gesamt (€ 190,-) buchbar
Weitere Informationen und Anmeldung 0650 8519 747

UNSERE EMPFEHLUNG aus dem VHS PROGRAMM

EIN GUTER START INS LEBEN

Vortrag mit Dr. rer. nat. Markus Stöcher

Die wichtigste Zeit für die Entwicklung eines Menschen sind die 9 Monate im Bauch der Mutter bzw. die ersten 3 Lebensjahre. Immer mehr negative Einflüsse prägen diese Zeit- Alltagsgifte, Elektrosmog,..
Verhaltensauffälligkeiten sind oftmals die Folge
Was zu tun ist, um Kinder vor Problemen zu schützen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Montag | 26.Mai 19:00 Uhr | 1x 3 UE
Musik-Mittelschule, Raum 103
Infos und Anmeldung: VHS Henndorf 0664 60079670

FRÜHJAHR/SOMMER



Gesunde GEMEINDE
HENNDORF



Amtliche Mitteilung



Inhalt

- Kräuterwanderungen
- Stress lass nach
- Lebensstilgruppe
- Energie
- Lebensstil
- Bio & Fair Frühstück
- Indischer Kochkurs
- Pflanzentauschmarkt
- Grüne Vitamincocktails
- Mit Spaß und Genuss

ALLES IM LOT

Energetische Ausgewogenheit



Vortrag und Information

Regina Niedrist
Dipl. Entspannungstrainerin
Stressmanagementtrainerin

Infoabend zu den Themen:

- Wie arbeitet man mit der Energie des Menschen
- Welche Rolle spielen Lebensenergie, Energielenkung und Energiefluss
- Was sind die energetischen Methoden
- Wie erkennt man Energieflüsse und stellt das Energiesystem im Menschen dar

Donnerstag, 20. März

Energiezentrum Henndorf | Hauptstraße 59

Beginn 19:00 Uhr

Eintritt frei

STRESS LASS NACH

Finden Sie Ruhe und Entspannung

Mag. Barbara Krug - Klinische- und Gesundheitspsychologin
Sabine Koch- Diplomierte Ernährungs- und Diättherapeutin

In diesem Seminar sind Sie richtig, wenn es Ihnen schwer fällt Ruhe und Entspannung zu finden, oder wenn Sie sich wünschen mit Ihren täglichen Herausforderungen besser umgehen zu können.

Stress lässt sich nie ganz vermeiden, aber jede/r kann lernen mit dem Stress besser umzugehen. Ziel dieses Seminars ist eine Verbesserung Ihrer aktuellen Stressbewältigungsfähigkeit unter Einsatz Ihrer vorhandenen Ressourcen.

Ein Nachmittag ist dem Thema „Ernährung“ gewidmet, denn schon Hippokrates erkannte: „Lässt die Nahrung unsere Medizin sein und die Medizin unsere Nahrung“.

Termine 2014: 7., 14., 21., 28. März | 4., 11., 18. April
jeweils 14:00 - 16:00 Uhr

Gemeindeamt Henndorf | Kosten gesamt: € 196,-
Anmeldungen bitte bis 3.3.2014 unter 0664/4514807

KRÄUTERWANDERUNGEN

Mit Reinhard Schider | Naturpraktiker, Heilpflanzenkunde

Essbare Wildpflanzen sind hochwertige Nahrungsmittel. Sie verwöhnen Augen, Nase und Gaumen und fördern unser Wohlbefinden. Lernen Sie die schmackhaftesten, gerade erntereifen Wildkräuter, -früchte, und -gemüse kennen. Erfahren Sie im Zuge der geführten Wanderung mehr über die wildwachsenden "Heilmittel", sowie ihre Verwendung in Küche und Hausapotheke.

TERMINE

22. März	9:30 - 11:30 Uhr
24. April	18:00 - 20:00 anssl. Kräuterkurs
22. Mai	18:00 - 20:00 anssl. Kräuterkurs
26. Juni	18:00 - 20:00 Uhr
20. September	9:30 - 11:30 Uhr

Kosten pro Wanderung einzeln € 7,-
Kosten 5 Wanderungen und 2 Kräuterkurse € 60,-
Kinder sind herzlich willkommen - Teilnahme kostenlos!
Anmeldungen & Info: Reinhard Schider +43 650 3100926

VITAMINE IM GLAS

Grüne Getränke für Ihre Gesundheit

Vortrag Kräuterkunde und Zubereitung mit Erna Hollerweger

Grünes Blattgemüse enthält eine enorme Menge an **Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen** und sekundären Pflanzenstoffen. Diese wertvollen Inhaltsstoffe beugen den bekannten Wohlstandskrankheiten vor und haben einen enormen gesundheitlichen Wert. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie die schmackhaften Vitalstoff-Cocktails zubereiten und welche gesundheitlichen Auswirkungen die Inhaltsstoffe auf unseren Körper haben.



Montag, 12. Mai
Hans Woerle Weg 3

Beginn 18:00 Uhr

Kurskosten € 20,- p.Person

Anmeldung und Infos unter:

Tel. 0680 1445792 Fr. Hollerweger

BIO & FAIR FRÜHSTÜCK

In Kooperation mit Bibliothek Henndorf und BioFair Connection

Unser täglicher Konsum von Lebensmitteln hat Auswirkungen auf Umwelt, Gesundheit, regionale und internationale Landwirtschaft.

Welche Kaufentscheidungen wollen wir treffen und nach welchen Produkten können wir vertrauensvoll greifen



Lernen Sie bei einem gemütlichen Frühstück Produkte aus biologischer Landwirtschaft und dem fairen Handel kennen und informieren Sie sich über die Hersteller und die Einkaufsmöglichkeiten in unserer Region.

Freitag, 16. Mai | Bibliothek Henndorf

Beginn 09:00 - 11:00 Uhr

Unkostenbeitrag € 2,- pro Person, Kinder kostenlos

INDISCH KOCHEN

Süß, sauer, scharf und mit Leidenschaft

Kochabend mit Riazat Ullah Khan und Sabine Koch

Tauchen Sie ein in die Welt der Gewürze, Farben und Aromen Indiens.

Unsere Kochkursleiter Riazat Ullah Khan kocht mit Ihnen traditionelle Gerichte aus seinem Land und erzählt über Bräuche, Essgewohnheiten und Traditionen.

Freuen Sie sich auf ein tolles Küchenerlebnis, das Sie mit allen Sinnen genießen werden.

Im Preis inkludiert

- 7 Gänge Menü*

- Alle Zutaten

- Rezeptbroschüre

- Eine indische Gewürzmischung

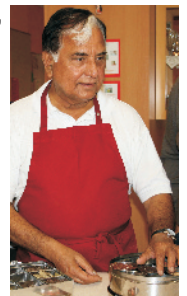
Samstag, 8. März

Schulküche der NMS Henndorf

Beginn 16:30 Uhr (Dauer ca. 4 Stunden)

Kurstkosten pro Person € 50,-

Anmeldung und Infos: Sabine Koch 0676 7285402



*Vorspeise kalt und warm
Suppe, fleischlose Hauptspeise,
Fleischgericht, Salat, Dessert,
Fladenbrot, indisches Joghurtgetränk
Tees