



Gesunde GEMEINDE



Programm Herbst 2016

Anmeldungen für alle Kurse und Vorträge erforderlich:

Dagmar Wallner, Gemeindeamt St. Gilgen,

Tel.: 06227/2445-75, Fax: 06227/8175, email: kassa@gemgilgen.at

WORKSHOP

„Endlich glücklich, frei und selbstbestimmt“

Sie fühlen sich öfters mal ausgelaugt, schlecht gelaunt, traurig oder reizbar? Grund dafür könnten negative Emotionen und emotionale Belastungen, wie Ärger, Wut, Kränkungen, Eifersucht, Neid, Trauer uvm. sein, die man vielleicht schon über viele Jahre als Ballast mit sich trägt. Die böse Schwiegermutter, der launische Chef, ein ungerechter Lehrer - schon fühlen wir uns schlecht und haben auch gleich den passenden Schuldigen für unser mangelndes Wohlbefinden parat.

In diesem Workshop werden wir uns anschauen, wie sich negative Emotionen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken können und sehr praxisorientierte Methoden kennenlernen, wie jede/r selbst negative Gefühle auflösen und so zu einem freien, gesunden, glücklichen, selbstbestimmten Leben finden kann.

Mag.rer.nat. Claudia M. Szedlarik, Energetikerin

Ort: Neue Mittelschule St. Gilgen, Nebeneingang

Termin: Dienstag, 8. November 2016, 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 5

Schulfit mit LILLI der Schulmaus Kreativitätsförderung für Volksschulkinder

Die Kreativitätsförderung „Schulfit mit LILLI“ ermöglicht Ihrem Kind, gestärkt mit Spaß und Freude die Schulzeit zu erleben.

Kursleitung: Barbara Oßberger, Dipl. Lebensberaterin,
Dipl. Mal- & Gestaltungstherapeutin, Kreativtrainerin, Künstlerin
Ort: Werkraum der Volksschule St. Gilgen
Beginn: Donnerstag, 6. Oktober 2016, 14.00 - 15.00 Uhr
Kursbeitrag: € 100 – 10 Einheiten
Infos: 0699/11197436 oder www.b-happy.at

„Winterzeitaktiv“

Während der Winterzeit in Bewegung bleiben und sich körperlich fit fühlen – durch natürliches Bewegen in Form von Mobilisation, Aufwärmgymnastik, Kräftigung und Dehnung beugen wir Zivilisationsschäden am Bewegungsapparat vor und fühlen uns zugleich wohl.

Kursleiter: Johannes V. Hosp, BEd
Ort: Turnhalle der Mittelschule St. Gilgen
Beginn: Dienstag, 15. November 2016, 19.45 – 20.45 Uhr
Kursbeitrag: € 40 – 12 Einheiten

„Powerfrau & Familienmanagerin. Und wie geht das?“

Burnoutpräventionsworkshop für Frauen in Mehrfachbelastungen

Mit kreativen Materialien und Methoden der Mal- und Gestaltungstherapie finden wir gemeinsam Hilfestellungen für den Alltag

Kursleitung: Barbara Oßberger, Dipl. Lebensberaterin,
Dipl. Mal- & Gestaltungstherapeutin, Kreativtrainerin, Künstlerin
Ort: Kunstatelier im Europakloster Gut Aich / Hildegardzentrum
Wann : Samstag, 26. November 2016 von 9.00 - 18.00 Uhr
(mit Mittagspause)
Kursbeitrag: € 129 inkl. Material
Infos: 0699/11197436 oder www.b-happy.at

Relax Yoga

Yoga um sich vollkommen zu entspannen!

Anfangsentspannung, statische und dynamische Asanas (Körperhaltungen) und Abschlussmeditation helfen abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.
Mitbringen: Yogamatte

Kursleiterin: Nicole Rees, Yogalehrerin
Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Gilgen
Beginn: Montag, 3. Oktober 2016 von 20.00 – 21.00 Uhr
Kursbeitrag: € 80 – 10 Einheiten

QiGong für Anfänger und Fortgeschrittene

„Übungen für ein langes Leben“

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Socken, Decke

Kursleiterin: Maria Skrein, Dipl. QiGong-Lehrerin
Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Gilgen
Wann: Samstag, 5. November 2016 von 15.00 - 18.00 Uhr
Kursbeitrag: € 28

Aktiv-Fit und gesund im Alltag

Lernen Sie auf leichte Weise und mit Spaß das neue Fitness-, Gesundheits- und Therapiegerät SMOVEY kennen und wie Sie dadurch Ihr Leben ganz einfach gesünder gestalten, sich großartig fühlen und Ihre Fitness verbessern können.

Kursleiterin: Brigitte Mader, Wellness-Coach
Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Gilgen
Beginn: Donnerstag, 3. November 2016, 18.30 – 19.30 Uhr
Kursbeitrag: € 60 - 6 Einheiten

Erlebnisturnen für Kinder von 4-6 Jahre

Kursleiterinnen: Claudia Sams und Barbara Reitsamer
Ort: Turnhalle der Mittelschule St. Gilgen
Beginn: Dienstag, 4. Oktober 2016 von 17.15 - 18.15 Uhr
Kursbeitrag: € 40,00 – 10 Einheiten

Pilates

Pilates ist ein effektives Muskeltraining zur Kräftigung der tiefliegenden Bauchmuskulatur, des Lendenwirbelbereiches, der Gesäßmuskulatur und dieser dient der Stabilisation des gesamten Beckenbodens!

Kursleiterin: Burgi Wallner, Dipl. Yoga und Pilateslehrerin
Ort: Turnhalle der Volksschule Abersee
Beginn: Donnerstag, 6. Oktober 2016 von 18.30 – 19.30 Uhr
Kursbeitrag: € 100 – 12 Einheiten
Bei Buchung beider Kurse Pilates und Yoga gibt es einen Preisnachlass von € 60,00

Yoga

Durch Entspannungs-, Atem- und Körperübungen führt Yoga zurück zur Inneren Kraftquelle!

Kursleiterin: Burgi Wallner, Dipl. Yoga und Pilateslehrerin
Ort: Turnhalle der Volksschule Abersee
Beginn: Donnerstag, 6. Oktober 2016 von 19.40 – 20.40 Uhr
Kursbeitrag: € 100 – 12 Einheiten
Bei Buchung beider Kurse Pilates und Yoga gibt es einen Preisnachlass von € 60,00

Beweglichkeit erhalten und fördern

Fortsetzung der Gymnastik - Alter ab ca. 50 Jahren

Kursleiter: Melitta Szedlarik
Ort: Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Beginn: Montag, 3. Oktober 2016 von 17.45 – 18.45 Uhr
Kursbeitrag: € 30 – 10 Einheiten

Wintersportturnen für Damen

Wintersportverein St. Gilgen

Kursleiterin: Melitta Szedlarik
Ort: Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Beginn: Montag, 3. Oktober 2016 von 19.00 – 20.00 Uhr
Kursbeitrag: € 20 für Nichtmitglieder des WSV (für Mitglieder kostenlos)

Ausgleichs- und Gesundheitsgymnastik für Junggebliebene

Durch gezielte Übungen - in einem abwechslungsreichen Programm mit Musik - erhalten und verbessern wir die Beweglichkeit, Ausdauer sowie Koordination und somit das gesamte Wohlbefinden.

Mitzubringen sind Gymnastikbekleidung und -schuhe, Matte

Kursleiterin: Gerda Lacher
Ort: Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Beginn: Mittwoch, 28. September 2016 von 18.00 – 19.00 Uhr
Kursbeitrag: € 50 – 10 Einheiten

Aerobic

Dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik

Kursleiterin: Petra Engel
Ort: Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Beginn: Dienstag, 11. Oktober 2016 von 19.00 – 20.30 Uhr
Kursbeitrag: € 4/Einheit

„Kreativität und Wohlfühlen im Alter-werden, im Alter“

Im schöpferischen Tun beleben wir eine kostbare Kraftquelle, kommen zur Ruhe, schaffen Neues mit den Händen. Wir arbeiten mit Farben & Pinsel, Schafwolle (filzen), Ton oder Speckstein. Die Freude über das gelungene Werkstück motiviert zu neuen Taten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursleiterin: Silvia Fuchs-Egger, Pädagogin, Lebens- und Sozialberaterin
Ort: „ZEIT.RAUM“ – Werkstatt in Winkl, Aich 9 (Seeleitnerhaus)
Beginn: Donnerstag, 6. Oktober 2016 von 15.00 – 17.00 Uhr / 14 tägig
Kursbeitrag: € 8/Einheit zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (6 Einheiten)

Lu Jong, Tibetisches Heilyoga

Lu Jong ist eine 8000 Jahre alte Bewegungslehre. Die Körperübungen wurden entwickelt, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Mit den Übungen können wir Heilungsprozesse unterstützen, negative Emotionen überwinden und unsere Energie steigern – geeignet für JEDERMANN

Mitzubringen: Matte, Sitzkissen, bequeme Kleidung

Kursleiterin: Gertrude Weber, zertifizierte Lu Jong Lehrerin
Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Gilgen
Beginn: Mittwoch, 12. Oktober 2016 von 18.30 – 20.00 Uhr
Kursbeitrag: € 65 – 10 Einheiten
Infos: www.luyong.org

„Selbstsicher in die Schule“

Durch Malen und Gestalten zu mehr Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein für den Schuleintritt – ein farbenfroher Kurs für Fünf- bis Sechsjährige im letzten Kindergartenjahr!

Kursleiterin: Evelyn Faulhaber, Kindergartenpädagogin, Grafik- und Kommunikationsdesignerin und Kreativtrainerin, Dipl. Mal- und Gestaltungstherapeutin
Anna Winkler, Kindergartenpädagogin, Sonderkindergartenpäd. und Frühförderin, Montessori- und Motopädagogin
Ort: Kindergarten St. Gilgen (max. 6 Kinder)
Beginn: Dienstag, 4. Oktober 2016 von 14.00 – 15.40 Uhr
Kursbeitrag: € 175 – 10 Einheiten + € 15,00 Materialkosten

„Die stillste Zeit im Jahr?“

STILLE im freien Malen und Gestalten finden und daraus Kraft schöpfen

Erwachsenenworkshop im Advent

Kursleiterin: Evelyn Faulhaber, Kindergartenpädagogin, Grafik- und Kommunikationsdesignerin und Kreativtrainerin, Dipl. Mal- und Gestaltungstherapeutin
Ort: hauseigenes Atelier in Abersee, Bachweg 18 (max. 6 Personen)
Beginn: Donnerstag, 24. November 2016 von 18.00 – 20.30 Uhr
Kursbeitrag: € 128 inkl. Material – 4 Einheiten

Wirbelfit

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnessstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann gegen Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

Kursleiterin: Mag. Irene Lindner
Ort: Turnhalle der Mittelschule St. Gilgen
Beginn: Montag, 3. Oktober 2016 von 18.30 -19.30 Uhr
Kursbeitrag: € 40 – 10 Einheiten

HipHop für Kinder und Jugendliche

Mit coolen Choreographien wird das Körper- und Rhythmusgefühl entwickelt, koordinative Fähigkeiten und das persönliche Ausdrucksvermögen gefördert.

Kursleiterin: Magdalena Lindner

Ort: Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Donnerstag, 6. Oktober 2016 von 17.00 – 18.00 Uhr

Kursbeitrag: € 50 – 8 Einheiten

Naturseife selbst erstellen

In diesem Kurs wird die Grundtechnik des Seifensiedens einfach und verständlich vermittelt, die Grundmaterialien anschaulich erklärt, sowie das nötige Werkzeug besprochen. Dabei erlernen sie die genauen Schritte wie sie ihre persönliche Seife erstellen – worauf sie achten sollten und wie sie sich ganz darauf einlassen. Nach Ablauf der Ruhepause nehmen sie Ihre Seife mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Topf (Email von Vorteil), 2 Glasschüsseln, Plastik Kochlöffel, Schürze, Schutzbrille, Handschuhe (keine Einweghandschuhe) und Form zum Einfüllen der Seife (z.B. 500 g Eisdose).

Kursleiter: Jürgen Gneist, Dipl. Kinesiologe, zert. Heilkräuterberater

Ort: Schulküche der Mittelschule St. Gilgen

Wann: Mittwoch, 16. November 2016, 18.30 – 21.50 Uhr

Kursbeitrag: € 55 inkl. Material

Kinesiologie - Brain-Gym® ist Lerngymnastik

Es gibt keine Lernschwäche, nur Lernblockaden Zitat. Dr. Paul E. Denisson

Das Brain-Gym® ist eine sehr effektive Methode, mit der Sie Ihre Lern-, Konzentrations- und Gehirnleistungen aktivieren und verbessern können.

Im Grunde ist Brain-Gym® nichts anderes als Gymnastik für das Gehirn. Anders als beim sogenannten Gehirnjogging geht es hier aber nicht um Denksportaufgaben, sondern tatsächlich um körperliche Bewegung. Brain-Gym® besteht aus einer Reihe verschiedener Übungen, durch die Sie besser und einfacher lernen können. Wir gehen hier kurz auf die theoretischen Hintergründe des Brain-Gym® ein und stellen Ihnen dann einzelne Übungen vor. Dieser Workshop eignet sich für jung bis „alt“. Vom Kindergartenalter bis hin zum Seniorenalter.

Schreibmaterial ist mitzubringen!

Kursleiter: Jürgen Gneist, zert. Brain-Gym® Instructor/Consultant

Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Gilgen

Wann: Dienstag, 11. Oktober 2016, 18.30 – 19.20 Uhr

Kursbeitrag: € 75 – 5 Einheiten