

MIT KRÄUTERN DURCH DIE JAHRESZEIT

Seminar

11.070.005

Jedem Wehwehchen ist ein Kraut gewachsen. Doch wie und wann wird es verwendet und verarbeitet um die beste Wirkung zu erzielen?

An diesem praxisorientierten Nachmittag erarbeiten wir einen Kräuter- und Erntekalender für das Jahr. Sie erfahren, wann die Kräuter am besten zum Anbauen und Ernten geeignet sind und wie sie getrocknet und verwendet werden können.

Es gibt jede Menge Rezepte und Verarbeitungsmöglichkeiten für die innerlichen und äußerlichen Anwendungen von kulinarischen und medizinischen Kräutern: von der einfachen Herstellung von Tinkturen, Haressigen zu Cremen und Salben uvm.

Stimmig wird der Abend mit selbst hergestellten Delikatessen aus der Kräuterküche beendet, wie dem Entschlackungsbrennesselball, Magenkugeln und einem selbst hergestellten Kräuterlikör, der nicht nur gut schmeckt sondern auch die Grippe fernhält.

Termin: Sa 04.11.2011, 16:00 - 20:00 Uhr

Referentin: **Susanne Kaiser**

Medical Herbalist

Kosten: € 25

Hinweis: Materialkosten ca. € 12

AROMAÖLE

Workshop

11.070.110

Das Wissen um die Heilkräfte der Pflanzen ist uralte. Aromaöle werden aus Pflanzen gewonnen. Die Behandlung vieler körperlicher und psychischer Beschwerden kann durch den Einsatz von Aromaölen positiv unterstützt werden. Darüber hinaus sind sie wertvolle Grundstoffe für Körperpflegeartikel.

Der Umgang mit ätherischen Ölen erfordert Respekt und Achtsamkeit. Respekt vor ihrer Kostbarkeit und ihrer Wirksamkeit. Achtsamkeit in ihrer Wahl, Dosierung und Anwendung um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen und keine Schäden zu verursachen.

Ziele:

- Erwerben von Grundkenntnissen über ätherische Öle, bzw. Auffrischen und Vertiefen von bereits vorhandenem Wissen.
- Sicherheit gewinnen in der Erstellung und Anwendung von Aromaölen, bzw. Basisölen.
- Anwendungsmöglichkeiten kennen lernen.

Termin: Fr 18.11.2011, 14:30 - 18:30 Uhr

Referentin: **Elisabeth Krall-Wartlsteiner**

Ärztlich geprüfte Aromaexpertin,
Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin

Kosten: € 30,00

STRÖMEN -

Aktiviere deine Selbstheilungskräfte

Workshopreihe

11.070.015

Strömen ist eine sanfte Möglichkeit um unsere Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Die Hände berühren dabei gezielt bestimmte Körperstellen - Energietore - und beleben so unser Energiesystem und stärken dadurch unsere Selbstheilungskräfte.

Strömen, uraltes praktisches Wissen, verbunden mit lebendiger Erfahrung ermöglicht uns vielfältige körperliche und geistige Belastungen zu erkennen, sie aufzulösen und dadurch mehr Gesundheit und Lebenskraft zu entwickeln.

Die Technik ist leicht erlernbar und kann von jedem Menschen bei sich selbst oder bei anderen angewandt werden.

Der Kurs besteht aus vier Nachmittagen zu den folgenden Themen:

- Aktivieren der Selbstheilungskräfte:

Entspannung von Kopf bis Fuß

- Mein Kind strömen:

Wie kann ich vorbeugen?

Was kann ich tun, wenn es erkältet ist?

- Allergien vorbeugen

- Wechselbeschwerden lindern

Kurs A: Fr 30.09.2011, 15:00 - 18:30 Uhr

Kurs B: Fr 11.11.2011, 15:00 - 18:30 Uhr

Kurs C: Fr 20.01.2012, 15:00 - 18:30 Uhr

Kurs D: Fr 02.03.2012, 15:00 - 18:30 Uhr

Leitung: **Margit Mühlberger**

Impuls Trainerin

Kosten: € 35 pro Workshop

Hinweis: incl. Unterlagen

LEBENSSTIL GESUNDHEIT

Seminar

11.070.120

(Salutogenese = Wie Gesundheit entsteht)

Diese Veranstaltung beschäftigt sich mit dem Umdenken von den kranken auf die gesunden/positiven Anteile in unserem Leben.

Wie entsteht Gesundheit?, das ist die zentrale Frage der Salutogenese. Gesundheit und Krankheit sind Bestandteile des Lebens und von Zeit zu Zeit bewegen wir uns mehr in die eine oder andere Richtung. Die Salutogenese ermöglicht vielfältige Sichtweisen und stellt Fragen, die wegführen von unserem defizitorientierten Denken. Diese relativ neue Denkweise bildet das Gegenstück zur Pathogenese, also zu der Erforschung der Krankheitsentstehung. Während wir gewohnt sind zu fragen: „Wie entsteht eine Krankheit?“, wendet sich die salutogenetische Denkweise der Frage zu: „Wie entsteht Gesundheit?“ Man orientiert sich somit am gesunden Anteil der Menschheit. Vorsorgeuntersuchungen, Gesundheitskampagnen, Aufklärung über alle möglichen Risikofaktoren und die richtige Lebensweise haben in den letzten Jahren das Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung gestärkt. Doch die Botschaften sind unterschiedlich, einerseits werden wir informiert über die „richtige“ Lebensweise, andererseits ist das in unserer Gesellschaft kaum zu verwirklichen. Ein Ziel der Salutogenese ist es, wieder ein Gefühl für sich selbst zu bekommen.

Termin: Sa 11.02.2012, 09:00 - 16:00 Uhr

Referentin: **Mag.^a Christine Genger**, DGKS

Kosten: € 35

AYURVEDA

Vortrag

11.070.025

Das Sanskritwort Ayurveda bedeutet Wissenschaft vom Leben.

Nach ihren Lehren ist jeder Mensch sowohl ein Produkt kosmischer Energien als auch ein einzigartiges Geschöpf, eine individuelle Persönlichkeit.

Ayurveda, das älteste Gesundheitssystem der Welt, beruht auf der uralten indischen Heilkunst und ist Ausdruck eines ganzheitlichen Wissens vom Menschen und der Natur.

Ayurveda stärkt das „Körper-Geist-Seele“-Gleichgewicht, gibt uns die Ausgeglichenheit und Energie und führt zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Termin: Mi 18.04.2012, 18:00 - 21:00 Uhr

Referentin: **Dipanwitha Rakshit**

geb. Inderin, Biologin

Kosten: € 10

Hinweis: Kochkurs siehe Seite 148

CHINESISCHE TEE-ZEREMONIE

Kurs **11.070.030**

Sie erleben die typisch chinesische Art grünen Tee zuzubereiten und zu trinken. Verwendet werden ganz spezielle Tee-Kännchen und filigrane Tee-Tassen - dazu gibt es exotische Köstlichkeiten zum Verkosten. Der (Kunst-) Genuß wird abgerundet mit Kalligraphie und Philosophie zum Tee.

Übrigens: Die chinesischen Tee-MeisterInnen sind freundlich und freuen sich mit Gästen Tee zu trinken und zwanglos zu plaudern!

Kurs A: 4 mal jeweils So 10:15 - 11:45 Uhr
25.09.2011 16.10.2011
13.11.2011 11.12.2011

Kurs B: 4 mal jeweils So 10:15 - 11:45 Uhr
05.02.2012 11.03.2012
15.04.2012 06.05.2012

Leitung: **Su Mei-Fen**
Tai-Chi-, Qigong Lehrerin,
Fitnesstrainerin,

Kosten: € 28

Hinweis: Materialkosten ca. € 12

TAI-CHI UND ENTSPANNUNG

Kurs **11.070.035**

Trainiert wird eine geschlossene Übungs-Serie im - bei uns im Westen selten gelehrt - Chen-Stil, mit der man nicht nur äußere sondern auch innere Widerstände erfolgreich bekämpfen kann.

Abgeleitet von alter chinesischer Tradition werden 13 Bewegungen auf so schonende Weise praktiziert, dass alle Tai-Chi-Freunde von diesem ganz besonderen körperlichen und geistigen Training (Tai) profitieren werden: mehr Lebenskraft (Chi), innere Ruhe, Charakterstärke, Gesundheit und langes Leben - versprechen die Shi-Fu's, die alten Tai-Chi-Meister.

Aufgewärmt wird mit den einfachen, lockeren Bewegungen des QI GONG und es werden in jeder Stunde auch längere erholsame Ruhephasen - WU-WIE - durchgeführt.

Kurs A: 12 mal jeweils Do 10:00 - 11:30 Uhr
Beginn: 15.09.2011
Ende: 01.12.2011

Kurs B: 12 mal jeweils Do 10:00 - 11:30 Uhr
Beginn: 19.01.2012
Ende: 19.04.2012

Leitung: **Su Mei-Fen**
Tai-Chi-, Qigong Lehrerin,
Fitnesstrainerin

Kosten: € 85

DIE FÜNF „TIBETISCHEN VERJÜNGUNGSÜBUNGEN“

Kurs **11.070.040**

Das populäre Energie-Programm mit Bezugnahme auf Original Tibet-Riten. Es besteht aus fünf Körperübungen mit bewusster Atemführung. Ergänzt werden diese mit angenehmen Ausgleichsübungen und Alternativstellungen, sodass jeder dieses Trainingsprogramm erlernen und auf der höchsten Wiederholungsstufe ausführen kann - wenn möglich 5 - 10 Minuten täglich helfen bei gewünschter Gewichtsreduktion und führen zu guter Kondition und Fitness!

Termine: 5 mal jeweils So von 10:15 - 11:45
18.09.2011 09.10.2011 06.11.2011
04.12.2011 15.01.2012

Leitung: **Irene Danter**, Yogatrainerin
Su Mei-Fen, Tai-Chi-, Qigong Lehrerin,
Fitnesstrainerin

Kosten: € 38

QI GONG UND MEDITATION

Kurs **11.070.045**

Leicht zu praktizierende Körperübungen, auch die Arbeit mit Tierbildern (Qi-Gong-Dancing) unterstützen die Wahrnehmung des Körpers. Die bewusst ausgeführten Bewegungen in Verbindung mit der Atmung aktivieren die Lebenskraft und stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Kurs A: 10 mal jeweils Mo 09:00 - 11:00 Uhr
Beginn: 19.09.2011
Ende: 28.11.2011

Kurs B: 10 mal jeweils Mo 09:00 - 11:00 Uhr
Beginn: 16.01.2012
Ende: 26.03.2012

Leitung: **Johanna Blumenschein**
Meditations- und QiGong Lehrerin

Kosten: € 90

SONNENGRUSS UND YOGA

Kurs **11.070.050**
Der Sonnengruß ist eine Übungsfolge mit mehreren Körperpositionen, die als ineinander übergehende Bewegungsreihe trainiert wird. Dabei wird der Körper gestreckt, gekräftigt und die inneren Organe werden „massiert“. Schnell durchgeführt ist er ein gutes Herz-Kreislauf-Training. Bei täglicher Übung werden Gelenke und Wirbelsäule beweglicher, die Atmung tiefer und überflüssiges Fett wird „verbrannt“. Ergänzt wird das Training des Sonnengrußes mit Entspannungs-, Körper-, Atemübungen und Meditationen des Yoga.

Termine: 4 mal jeweils So von 10:15 - 11:45
12.02.2012 18.03.2012
29.04.2012 13.05.2012

Leitung: **Su Mei-Fen**
Tai-Chi-, Qigong Lehrerin,
Fitnesstrainerin

Kosten: € 30

HORMON YOGA nach Dinah Rodrigues

Kurs **11.070.055**
Hormon Yoga ist eine therapeutische Form des Yoga, in der spezielle Abfolgen von Atem- und Yogaübungen dem Rückgang der Produktion von weiblichen Hormonen entgegenwirken und die damit verbundenen Symptome lindern.

Termine: 10 mal jeweils Do 16:00 - 17:30 Uhr
Beginn: 06.10.2011
Ende: 15.12.2011

Leitung: **Sonja Luger**
Dipl.Hathayoga Trainerin
Hormon Yoga Therapeutin

Kosten: € 100

GESICHTSMUSKELTRAINING - Kinetikprogramm für das Gesicht

Seminar **11.070.060**

Wenn die Haut an Elastizität verliert, zählt das Gesicht zu den bevorzugten Schauplätzen der Alterung. Für diesen Bereich werden auch die vielfältigsten Methoden zur Glättung und Straffung angeboten, doch nicht jeder will/kann sich mit dem Skalpell anfreunden oder in kostspielige Behandlungen investieren.

Viele unserer Falten verdanken wir einer falschen Kopfhaltung und falscher Nutzung der Gesichtsmuskeln.

Mit Hilfe von Gesichtsmuskeltraining wird das Bewusstsein für das natürliche Muskelnetzwerk am Kopf geschärft. Durch die erlernten Übungen gelingt es über bestimmte Punkte am Kopf, die zahlreichen Muskeln wieder zu aktivieren.

1.Kursabend: Kurzvortrag und Vorstellung der Methode, Auswirkung der Gesichtsmuskeln auf Schönheit/Gesundheit an Hand von Vorher/Nachher-Referenzen, Erlernen der ersten vier Übungen

2.Kursabend: Wiederholung der bereits erlernten vier Übungen, Erlernen von weiteren vier Übungen, sowie Workshop über Programmzusammenstellung durch Erkennen der eigenen Schwachpunkte an Hand von Gesichtsanalysen.

Termine: Fr 07.10.2011, 16:00 - 19:30 Uhr und
Fr 11.11.2011, 16:00 - 19:30 Uhr

Leitung: **Brunhilde Pessl**
Sigrid Kalchgruber
Gesichtsmuskeltrainerinnen

Kosten: € 60

DIE FRAU IM WECHSEL

Vortrag

11.070.065

Der Wechsel stellt neben Pubertät und Schwangerschaft eine der bedeutsamsten Phasen im Leben einer Frau dar. Geprägt von heftigen Hormonschwankungen, die ihre Auswirkung in den bekannten Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Gereiztheit, depressive Verstimmung oder allgemeines Schwächegefühl mit Müdigkeit und Leistungsschwäche zeigt, kann der Wechsel zu einem großen Problem werden. Neben der Tatsache, dass es sich um eine zeitlich begrenzte „Unpässlichkeit“ handelt, bleibt aber auch noch der Trost möglicher Behandlungsvarianten, die Linderung verschaffen. Freilich stehen bedeutende psychologische Aspekte im Hintergrund.

Tipps und Empfehlungen, wie „frau“ am besten durch diese Zeit kommt, erwarten Sie ebenso wie eine hoffentlich angeregte Diskussion.

Termin: Do 06.10.2011, 20:00 - 22:00 Uhr

Referentin: **Dr.ⁱⁿ Judith Imhof**
Gynäkologin

Kosten: € 8

DER NEUE WEG DER FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN

Seminar

11.070.070

Viele Frauen möchten heute das Thema Wechseljahre an der Wurzel angehen, anstatt mit Hilfe von Hormonen jahrelang eine Täuschung aufrechtzuerhalten und so zu tun, als würde sich nichts ändern.

Frauen sind kein fehlerhaftes Produkt der Natur, das mit zunehmendem Hormonmangel auf das Alter zugeht.

Die Wechseljahre sind eine ganz natürliche Phase von körperlicher, hormoneller und seelischer Wandlung.

Die psychischen und körperlichen Reaktionen in den Wechseljahren weisen uns auf ungelöste Themen unseres Lebens hin.

Sie sind ein „Weckruf“ der unsere ungelebten Träume wachküst.

Termin: Do 22.03.2012, 19:00 - 21:00 Uhr

Referentin: **Dr.ⁱⁿ Ilse Rathke-Valencak**
Prakt. Ärztin, Onkologin

Kosten: € 9

GEDÄCHTNISTRAINING

für Fortgeschrittene

Kurs **11.070.075**
Entdecken Sie in einem Kurs zusammen mit anderen Ihre eigenen geistigen Kapazitäten und lernen Sie, diese mit den „heiteren Gedächtnisspielen“ systematisch zu verbessern.

Kurs A: 8 mal jeweils Di 10:00 - 11:30 Uhr
Beginn: 27.09.2011
Ende: 06.12.2011

Kurs B: 8 mal jeweils Di 10:00 - 11:30 Uhr
Beginn: 10.01.2012
Ende: 06.03.2012

Leitung: **Kons. Brigitte Scheubmayr**
Gedächtnistrainerin
Kosten: € 50

PILATES

Grundkurs

Kurs **11.070.080**
PILATES ist ein gezieltes Ganzkörper-Training, das dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Die Körpermitte und die Atemtechnik stehen im Mittelpunkt. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert!

Kurs A: 10 mal jeweils Mi 18:30 - 19:20 Uhr
Beginn: 14.09.2011
Ende: 23.11.2011

Kurs B: 10 mal jeweils Mi 18:30 - 19:20 Uhr
Beginn: 11.01.2012
Ende: 21.03.2012

Leitung: **Andrea Brandstätter**
Diplomsportlehrerin
Kosten: € 60

FELDENKRAIS

Bewusstheit durch Bewegung

Kurs **11.070.085**
Feldenkrais Lektionen helfen Bewegung in alltäglichen Handlungen zu verbessern. Durch das behutsame Spiel mit neuen und ungewohnten Bewegungsmöglichkeiten finden Sie mehr Leichtigkeit und Bewegungsvielfalt - Schmerzgeplagte finden zu mehr Wohlbefinden und Sportlerinnen zu gesteigerter Leistung ohne zusätzliche Anstrengung. Man lernt seine Fähigkeiten besser einzusetzen - sein Potential zu nutzen, um sich auch im Alltag auf Dauer müheloser zu bewegen. Die Feldenkrais Methode dient dazu, Körper und Geist beweglich zu halten und die Freude am Lernen nicht zu verlieren.

Kurs A: 10 mal jeweils Di 18:00 - 19:15 Uhr
Beginn: 27.09.2011
Ende: 06.12.2011

Kurs B: 10 mal jeweils Di 18:00 - 19:15 Uhr
Beginn: 17.01.2012
Ende: 27.03.2012

Leitung: **Ulla Aigmüller**
Dipl. Feldenkrais - Lehrerin

Kosten: € 100

GESUNDES RÜCKENTRAINING

Kurs **11.070.090**
Stärke deine Wirbelsäule durch gezielte Gymnastik:
kräftigen – dehnen – mobilisieren – entspannen ...
auch der Beckenboden wird mit einbezogen!

Kurs A: 10 mal jeweils Mo 17:30 - 19:00 Uhr
Beginn: 12.09.2011
Ende: 21.11.2011

Kurs B: 10 mal jeweils Mo 17:30 - 19:00 Uhr
Beginn: 09.01.2012
Ende: 19.03.2012

Leitung: **Regina Linnert**
Staatl. geprüfte Lehrwartin
Kosten: € 70

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Grundkurs **11.070.095**
Grundbegriffe in Theorie und Praxis. Bei der Fußreflexzonenmassage werden mittels einer bestimmten Grifftechnik heilsame Reize über die Fußsohlen an die inneren Organe, Muskeln oder Hautsegmente gesendet, basierend auf dem Wissen um deren Nervenverbindungen.

Termine: 6 mal jeweils Di 18:00 - 20:00 Uhr
Beginn: 20.09.2011
Ende: 25.10.2011

Leitung: **Claudia Steininger**
Masseurin
Kosten: € 48
Hinweis: Kursbeitrag inkl. Kursunterlagen

WORKSHOP BECKENBODEN

Arbeit, Kinder, Haushalt, Sport,.....

Der Beckenboden lebt und arbeitet mit.

Kurs **11.070.100**

Körperwahrnehmung: Wo ist mein Beckenboden genau? Bewegungs- und Kräftigungsübungen: Wie arbeitet er, was sind seine Funktionen?

Arbeit an Bauchmuskeln, Atmung und Haltung: wer hilft dem Beckenboden?

Ziel: Erlernen von Übungen die jede/r kann, die sie gerne machen und die in den Alltag integrierbar sind. Allgemeines Verständnis für Körperarbeit verbessern, sodass ich meinen Sport beckenbodenunterstützend ausüben kann. Zielgruppe: Frauen jeden Alters.

Termine: Do 17.11.2011, 18:00 - 21:00 Uhr und
Do 24.11.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Leitung: **Anneliese Pachinger**
Physiotherapeutin, Schwerpunkte:
Gynäkologie und Geburtshilfe,
Orthopädie und Unfallchirurgie

Kosten: € 50

PARTNERMASSAGE

Workshop **11.070.105**

Massage können wir nicht mit dem Kopf lernen, sie ist eine Entdeckungsreise der Hände und des Bewusstseins. Sie hilft uns, äussere und innere Anspannung zu lösen, manchen Erkrankungen vorzubeugen und uns wohler zu fühlen. Durch die Anwendung der Massagegriffe erhöhen wir den Spürsinn füreinander und für uns selbst. Eine Form der Kommunikation ohne Worte.

Termine: Fr 09.03.2012, 16:00 - 22:00 Uhr und
Sa 10.03.2012, 13:00 - 19:00 Uhr

Leitung: **Maria Wagner**, Masseurin
Kosten: € 90 pro Paar
Hinweis: Bitte paarweise anmelden!

ISMAKOGIE

Bewegungslehre von Prof. Anne Seidel aus Wien. Funktionsgerechte Bewegung im Alltagsleben zur Pflege von Schönheit und Gesundheit durch Übung der optimalen Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen.

Grundkurs

11.070.115

Kurs A: 12 mal jeweils Mi 10:00 - 11:00 Uhr
Beginn: 21.09.2011
Ende: 14.12.2011

Kurs B: 14 mal jeweils Mi 10:00 - 11:00 Uhr
Beginn: 11.01.2012
Ende: 25.04.2012

Für Fortgeschrittene

11.070.120

Kurs A: 12 mal jeweils Mi 09:00 - 10:00 Uhr
Beginn: 21.09.2011
Ende: 14.12.2011

Kurs B: 14 mal jeweils Mi 09:00 - 10:00 Uhr
Beginn: 11.01.2012
Ende: 25.04.2012

Leitung: **Erna Steindl**
Ismakogielehrerin

Kosten: Termin A: € 60
Termin B: € 70

GESUNDHEITSGYMNASTIK

Kurs **11.070.125**
Gesundheitsgymnastik ist eine ganzheitliche, feinfüh-
lige und sanfte Gymnastik. Muskeln werden gekräftigt
bzw. gedehnt, Verspannungen gelöst, damit die so
wichtige muskuläre Balance wiederhergestellt werden
kann. Fehlhaltung wird entgegengewirkt, verschiede-
ne Beschwerden werden günstig beeinflusst, gesunde
Haltung und Bewegung erlernt, Körperbewusstsein
und Wohlbefinden werden gesteigert. Der Wirbelsäule
wird große Beachtung geschenkt.

Kurs A: 12 mal jeweils Fr 09:30 - 10:45 Uhr
Beginn: 23.09.2011
Ende: 16.12.2011

Kurs B: 12 mal jeweils Fr 09:30 - 10:45 Uhr
Beginn: 13.01.2012
Ende: 13.04.2012

Leitung: **Brigitte Eckerstorfer**
Trainerin für Gesundheitsgymnastik
Kosten: € 75

BODY STYLING

Kurs **11.070.030**
Ein gezieltes Ganzkörpertraining zur Kräftigung und
Straffung der Problemzonen.

Kurs A: 19 mal jeweils Mo 19:30 - 20:20 Uhr
Beginn: 19.09.2011
Ende: 06.02.2012

Kurs B: 14 mal jeweils Mo 19:30 - 20:20 Uhr
Beginn: 27.02.2012
Ende: 18.06.2012

Leitung: **Andrea Brandstätter**
Diplomsportlehrerin
Kosten: Kurs A: € 105
Kurs B: € 77
Ort: Pädagogische Hochschule
Salesianumweg 3, 4020 Linz

treffpunkt: TANZ

Kurs **11.070.135**

... die etwas andere Art zu tanzen -
ist mehr als tanzen!

„Tanzen ab der Lebensmitte“ (vormals Seniorentanz) bietet Menschen bis ins hohe Alter die optimale Möglichkeit in einer Gruppe zu tanzen. Diese etwas andere Art zu tanzen - die keinen fixen Partner erfordert - berücksichtigt besonders die Situation der Frauen, die mit zunehmendem Alter sehr oft keinen Partner mehr haben.

Innerhalb der Tänze werden die PartnerInnen immer wieder gewechselt, sodass jede/r auch alleine zum Tanzen gehen kann und sehr schnell mit anderen in Kontakt kommt.

Tanzformen und Musik sind abwechslungsreich. Es werden keine sportlichen Höchstleistungen erwartet, sondern vorrangig ist die Freude an der Bewegung zur Musik.

„Tanzen ab der Lebensmitte“ trägt dazu bei, die Lebensqualität älterer Menschen zu erhalten und zu verbessern. Die Weiterentwicklung der Persönlichkeit wird gefördert, soziale Fähigkeiten werden gestärkt und ein neuer Zugang zu kulturellem Bewusstsein eröffnet.

Termine: 15 mal jeweils Do 09:00 - 10:30 Uhr

06.10.2011	27.10.2011	03.11.2011
17.11.2011	01.12.2011	15.12.2011
12.01.2012	26.01.2012	02.02.2012
16.02.2012	01.03.2012	15.03.2012
05.04.2012	19.04.2012	03.05.2012

Leitung: **Kons. Brigitte Scheubmayr**

Seniorentanzleiterin

Kosten: € 3,50 pro Treffen

Ort: Priesterseminar, Harrachstraße 7, Linz
Raum Elisabeth, 2. Stock

07

TANZ IN DAS LABYRINTH und Meditationstänze

Workshop **11.070.140**

An diesem Abend tanzen wir in das Mysterium des Labyrinths - ein Ursymbol der Menschheit, das wir in allen Kulturen und Religionen wiederfinden. Außerdem werden wir mit entspannenden Melodien meditative Tänze genießen und so der Alltagshektik ein Stück weit entfliehen.

Termin: Di 08.11.2011, 19:30 - 21:30 Uhr

Leitung: **Michaela Plösch-Aumayr**
Erwachsenenbildnerin,
Tanzpädagogin i. A.

Kosten: € 15

FREEDANCE

Kurs **11.080.145**

Freedance...kann Ihre Wiederentdeckung von Bewegungsfreiheit sein!

Hier können sie vom Alltag aktiv entspannen und spielerisch, ganz ohne Leistungsdruck Ihre Beweglichkeit erweitern und Ihre individuelle Körpersprache finden. Angeleitete Bewegungen regen dazu an, Körperstrukturen nachzuspüren und führen Sie in Ihrem freien Tanz auch in der Bewegung mit der Gruppe.

Kommen Sie mit oder ohne Tanzerfahrung, tanzen Sie sich frei!

Kurs A: 8 mal jeweils Di 17:30 - 19:00 Uhr
Beginn: 04.10.2011
Ende: 29.11.2011

Kurs B: 8 mal jeweils Di 17:30 - 19:00 Uhr
Beginn: 24.01.2012
Ende: 20.03.2012

Leitung: **Julia Brüggerwerth**
Musik und Bewegungserzieherin
Freedance Lehrerin/Cumulus

Kosten: € 62

LINE DANCE - DER WESTERN TANZ Grundkurs

Kurs **10.070.150**

Line-Dance wird in Reihen neben- und hintereinander getanzt. Es sind feste, sich wiederholende Figuren, die synchron getanzt werden. Sie beginnen einen Kurs mit Tänzen, die nur aus wenigen Figuren bestehen und steigern langsam den Schwierigkeitsgrad.

Sie benötigen keinen Tanzpartner. Niemand muss hier jemanden führen, oder Angst haben, seinem Partner auf die Füße zu treten.

Line-Dance ist außerdem eine gelenkschonende Art, sich sportlich zu betätigen und ist gut um das Gedächtnis zu trainieren.

Termine: 8 mal jeweils Mo 18:30 - 20:30 Uhr

Beginn: 19.09.2011

Ende: 14.11.2011

Leitung: **Irene Hinterberger**

Tanzlehrerin

Kosten: € 79

LINE DANCE für Fortgeschrittene

Kurs **11.070.155**

Wir werden einige Tänze vom Anfängerkurs wiederholen und mehrere Schrittfolgen (Counts) erlernen, sowie Tänze, die bei diversen Countryfesten getanzt werden.

Termine: 8 mal jeweils Mo 18:30 - 20:30 Uhr

Beginn: 16.01.2012

Ende: 12.03.2012

Leitung: **Irene Hinterberger**

Tanzlehrerin

Kosten: € 79

LINE DANCE FÜR ALLEINERZIEHENDE MÜTTER/ VÄTER UND DEREN KINDER

Tanz-Workshop

11.070.160

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer und Tänzerinnen unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreographiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

Die Bewegung in der Gruppe macht Spaß und gute Laune (googeln Sie youtube Line Dance). Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Kinder können mit-tanzen oder können sich im gleichen Raum beschäftigen.

Termin: Sa 12.11.2011, 14:00 - 16:00 Uhr

Leitung: **Margit Heibl**

Kosten: € 7 pro Familie

Hinweis: Bitte bei der Anmeldung Anzahl und Alter der Kinder bekanntgeben!

Kooperation: AK Alleinerzieher der kfb

ZAUBER DER BEWEGUNG

Tanzworkshop

11.070.065

Bei Mutter Erde aufgehoben sein, mit dem Fluss der Bewegung eins werden, durch die Luft fliegen, mit dem Feuer des Tanzes spielen und staunen über die Fülle der Vielfalt.

In diesem Workshop lernen wir über geführte, angeleitete und eigene Bewegungen unsere Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern (für alle Tanzbegeisterten mit und ohne Erfahrung geeignet).

Termine: Fr 28.10.11, 16 bis 19 Uhr und
Sa 29.10.11, 14 bis 17 Uhr

Leitung: **Mag.^a Isabella Asanger**

Bewegungsanalytikerin, Tänzerin

Kosten: € 15

GRIECHISCHER TANZ

Kurs **11.070.170**
An diesen Abenden soll ein Vorgefühl auf den Sommer und die griechische Lebensfreude vermittelt werden. Tänze, griechische Rhythmen, Bilder und Texte bringen uns in Schwung. Dieses Seminar ist für EinsteigerInnen und Neugierige bestens geeignet.

Termine: Di 08.05.2012, 19:30 - 21:30 Uhr und
Di 15.05.2012, 19:30 - 21:30 Uhr

Leitung: **Michaela Plösch-Aumayr**
Erwachsenenbildnerin,
Tanzpädagogin i. A.

Kosten: € 15

SIRTAKI

Kurs **11.070.175**
An diesen beiden Abenden werden wir den nicht ganz einfachen, aber dafür umso schöneren Tanz Sirtaki (ursprünglicher Name: Hassapiko) von der Pike auf erlernen. Eine gute Möglichkeit für alle, die den Tanz schon kennen, ihn ausführlich zu tanzen und zu üben und für Anfänger, diesen Tanz richtig zu erarbeiten. Griechenlandfeeling pur!

Termine: Mi 23.05.2012, 19:30 - 20:30 Uhr und
Mi 30.05.2012, 19:30 - 20:30 Uhr

Leitung: **Michaela Plösch-Aumayr**
Erwachsenenbildnerin,
Tanzpädagogin i.A.

Kosten: € 11

ARGENTINISCHER TANGO

Workshop

11.070.180

Tango wird meist klischeehaft mit zackigen, reißen- den Kopfbewegungen verbunden, welches aber der standardisierte Tango ist, wie Sie ihn vielleicht von der Tanzschule kennen. Er hat jedoch nichts mehr mit dem ursprünglichen Tango aus Buenos Aires gemein, der von Hingabe, Sinnlichkeit, Rücksichtnahme auf die Frau und subtiler Erotik gekennzeichnet ist. Argentinischer Tango lebt von weichen, fließenden Bewegungen, aufgebaut auf Improvisation bestimmter Bewegungselemente, ohne fixe Figurenabläufe.

Wir wollen uns in diesem Kurs wieder den Ursprüngen zuwenden, wie er noch immer in Argentinien getanzt wird und spätestens seit dem Film „Tango Lesson“ erneut einen Siegeszug um die ganze Welt antrat, von Peking bis Dublin.

Dieser Kurs ist auch für Frauen gedacht, die bereits Tangovorkenntnisse haben und die Herrenrolle erlernen möchten. So sind Sie nicht angewiesen darauf, aufgefordert zu werden, sondern können selbst auffordern und die Führungsrolle übernehmen.

Termine: Fr 16.09.2011, 16:00 - 19:00 Uhr und
Sa 17.09.2011, 14:00 - 17:00 Uhr

Leitung: **Mag.^a Maria Raberger**
Tangolehrerin

Kosten: € 45