ISMAKOGIE

Kursnummer 22.07.712 - 22.07.716

Ismakogie ist eine Bewegungslehre von Prof.in Anne Seidel aus Wien. Sie bietet funktionsgerechte Bewegung im Alltagsleben zur Pflege von Schönheit und Gesundheit durch Übungen der optimalen Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen.

LEITUNG **Erna Steindl**, Ismakogielehrerin

Ismakogie zum Kennenlernen

Kursnummer 23.07.712

An diesem Vormittag erfahren Sie in einem kurzen Vortrag alles über die alltagstaugliche Bewegungslehre ISMAKOGIE. Anschließend werden die Übungen praxisnah umgesetzt. Bei Interesse haben Sie die Möglichkeit, im Anschluss am Kurs teilzunehmen.

TERMIN **DIENSTAG, 12.09.2023, 10.00 - 11.00 UHR**
LEITUNG **Erna Steindl**, Ismakogielehrerin
KOSTEN € 13

Ismakogie Grundkurs A

Kursnummer 23.07.713

TERMINE **12x MITTWOCH, 20.09.2023 – 13.12.2023, 10.00 - 11.00 UHR**
KOSTEN € 85

Ismakogie Grundkurs B

Kursnummer 23.07.715

TERMINE **16x MITTWOCH, 17.01.2024 - 22.05.2024, 10.00 - 11.00 UHR**
KOSTEN € 100

Ismakogie für Fortgeschrittene A

Kursnummer 23.07.714

TERMINE **12x MITTWOCH, 20.09.2023 - 13.12.2023, 09.00 - 10.00 UHR**
KOSTEN € 85

Ismakogie für Fortgeschrittene B

Kursnummer 23.07.716

TERMINE **16x MITTWOCH, 17.01.2024 - 22.05.2024, 09.00 - 10.00 UHR**
KOSTEN € 100

GESUNDHEITSGYMNASTIK

Kursnummer 23.07.724 - 23.07.725

Gesundheitsgymnastik bietet ausgleichende, körpergerechte Übungen zur Besserung der Koordination, des Gleichgewichtes und der Beweglichkeit. Muskeln werden gedehnt bzw. gekräftigt und Verspannungen gelöst. Gesundheitlichen Problemen wird vorgebeugt und sie werden verbessert.
Das Körperbewusstsein und das Wohlbefinden werden gesteigert.

LEITUNG **Brigitte Eckerstorfer**, Gesundheitsgymnastik-Trainerin
KOSTEN € 90

Kurs A

Kursnummer 23.07.724

TERMINE **12x FREITAG, 22.09.2023 - 22.12.2023, 09.00 - 10.15 UHR**

Kurs B

Kursnummer 23.07.725

TERMINE **12x FREITAG, 12.01.2024 - 12.04.2024, 09.00 - 10.15 UHR**

FELDENKRAISKURS: BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Kursnummer 23.07.747 - 23.07.749

Entdecken Sie ganz mühelos unter professioneller Anleitung und in entspannter Atmosphäre das volle Potential, das in Ihnen steckt.
Mithilfe einfacher Bewegungsabläufe entwickeln Sie durch spielerisches und bewusstes Erforschen der eigenen Muster mehr Spielraum und Kraft für Ihren Alltag. Ganz nebenbei werden (Bewegungs -) Einschränkungen überwunden und eventuell vorhandene Schmerzen können sich verabschieden.
Als Ergebnis Ihrer Reise zu sich selbst fühlen Sie sich freier, vitaler und beweglicher in Ihrem Alltag, egal ob Sie 18 oder 88 sind!

LEITUNG **Stefan Weinberger**, Physiotherapeut, Feldenkraislehrer
KOSTEN € 152

Kurs A Kursnummer 23.07.747

TERMINE **10x DONNERSTAG, 21.09.2023 - 30.11.2023, 08.30 - 10.00 UHR**

Kurs B Kursnummer 23.07.748

TERMINE **10x DONNERSTAG, 07.12.2023 - 29.02.2024, 08.30 - 10.00 UHR**

Kurs C Kursnummer 23.07.749

TERMINE **10x DONNERSTAG, 07.03.2024 - 23.05.2024, 08.30 - 10.00 UHR**

TAI-CHI TAG UND NACHT

Kursnummer 23.07.735, 23.07.730, 23.07.732

In dieser speziellen Übungsserie werden 16 Figuren aus unterschiedlichen Stilen kombiniert. Die dynamischen Sonnen-Elemente kräftigen und stärken den Körper. Die sanften Mond-Bewegungen klären und beruhigen den Geist.

Die Kombination beider Teile führt zu Harmonisierung sowie Entspannung und ermöglicht dadurch den rascheren Abbau von Alltagsstress. Diese Form, welche ein neuartiges Erspüren von Tai-Chi ermöglicht, ist ein einzigartiges Juwel aus Asien.

LEITUNG **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin aus Taiwan

Kurs A Kursnummer 23.07.735

TERMINE **10x DONNERSTAG, 21.09.2023 – 30.11.2023, 10.00 - 11.30 UHR**
KOSTEN € 112

Kurs B Kursnummer 23.07.730

TERMINE **10x DONNERSTAG, 25.01.2024 - 11.04.2024, 10.00 - 11.30 UHR**
KOSTEN € 112

Kurs C Kursnummer 23.07.732

TERMINE **6x DONNERSTAG, 02.05.2024 - 20.06.2024, 10.00 - 11.30 UHR**
KOSTEN € 69

TAI-CHI, QI-GONG UND WU-WEI

Kursnummer 23.07.736, 23.07.733

Die Trainingsabende bestehen aus Qi-Gong, Tai-Chi und Wu-Wei. Qi-Gong ist eine Methode zur Lockerung, Kräftigung, Aktivierung und Harmonisierung des Körpers. Wu-Wei ist meditatives Sitzen, um zur inneren Ruhe zu gelangen.
In diesem Workshop werden zwölf sanfte und fließende Bewegungen aus dem Yang-Stil erlernt. Sie führen zu Harmonisierung, Stärkung, Zentrierung und Bewahrung der Lebenskraft. Diese Übungsfolge hilft gegen Verspannungen und Stress.

LEITUNG **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin
KOSTEN € 112

Kurs A Kursnummer 23.07.736

TERMINE **6x FREITAG, 22.09.2023 – 01.12.2023, 18.30 - 20.30 UHR**

Kurs B Kursnummer 23.07.733

TERMINE **6x FREITAG, 26.01.2024 – 19.04.2024, 18.30 - 20.30 UHR**

TAI-CHI ZUM KENNENLERNEN: TAGESSEMINAR

Kursnummer 23.07.731

In diesem Seminar lernen Sie die Grundschritte von Tai-Chi kennen. Die fließenden Bewegungen aus dem Yang-Stil helfen das Gleichgewicht zu halten, unterstützen die aufrechte Haltung, steigern die Konzentration und bauen Stress ab.

TERMIN **SAMSTAG, 16.12.2023, 10.00 - 14.00 UHR**
LEITUNG **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin
KOSTEN € 36

TAI-CHI IM CHEN STIL ZUM KENNENLERNEN: TAGESSEMINAR

Kursnummer 23.07.734

In diesem Seminar lernen Sie die Grundschritte von Tai-Chi kennen. Das Stoßen mit der Faust aus dem Chen-Stil stärkt die innere Kraft und die Koordinationsfähigkeit des Nervensystems, mit der man nicht nur äußere, sondern auch innere Widerstände erfolgreich bekämpfen kann. Die Entspannung führt zu innerer Ruhe und Kraft.

TERMIN **SAMSTAG, 09.03.2024, 10.00 - 14.00 UHR**
LEITUNG **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin
KOSTEN € 36

PILATES

Kursnummer 23.07.718

Durch bewusst und langsam ausgeführte Bewegungen spüren und formen wir den gesamten Körper. Fließendes Pilates mit vielen Variationen verbindet Kraft und Beweglichkeit. Auf der Matte und im Stehen trainieren wir alle wichtigen Muskelgruppen wie Rücken, Bauch und Arme und stärken auch die Tiefenmuskulatur.

Pilates Flow fördert eine gesunde Haltung und beugt Verspannungen vor, stärkt die Körpermitte und verbessert die Körperwahrnehmung.

TERMINE **10x MITTWOCH, 27.09.2023 - 06.12.2023, 17.30 - 18.30 UHR**
LEITUNG **Katharina Kloibhofer**, Dipl. Pilatestrainerin
KOSTEN € 84

PILATES

Kursnummer 23.07.719

Klassische Pilatesübungen und Variationen auf der Matte und im Stehen. In jeder Stunde werden alle wichtigen Muskeln wie Rücken- und Bauchmuskelgruppen sowie die Tiefenmuskulatur trainiert.

Doris Sattelberger ist Expertin in einer Vielzahl von Methoden der Körperarbeit und bietet seit über 10 Jahren Workshops und Kurse für Kinder und Erwachsene an.

TERMINE **10x MITTWOCH, 17.01.2024 - 03.04.2024, 17.30 - 18.30 UHR**
LEITUNG **Doris Sattelberger**, Trainerin für Körperbewusstsein
KOSTEN € 84

YOGA AM ABEND

Kursnummer 23.07.720 - 23.07.721

Yoga hilft uns, Stress und Anspannung abzubauen, fördert Gelassenheit und innere Ruhe und schenkt uns neue Kraft und Energie für unseren Alltag. Die Yogaeinheiten setzen sich aus der physischen Asanapraxis (das Üben der Yogahaltungen), einfachen Atem- und Meditationsübungen und der Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen, zusammen.

Der eigene Atemrhythmus leitet die Bewegung, denn eine bewusste Atmung ermöglicht es uns, in den gegenwärtigen Moment einzutauchen.
Der Kurs ist für alle Altersstufen, Anfänger:innen sowie Fortgeschrittene geeignet.

LEITUNG **Marianne Bäck**, Yogalehrerin & Spiraldynamik® Fachkraft Level Basic
KOSTEN € 95

Kurs A

Kursnummer 23.07.720

TERMINE **10x MITTWOCH, 27.09.2023 - 06.12.2023, 18.00 - 19.30 UHR**

Kurs B

Kursnummer 23.07.721

TERMINE **10x MITTWOCH, 06.03.2024 - 05.06.2024, 18.00 - 19.30 UHR**

YOGA UND MEDITATION FÜR FRAUEN

Kursnummer 23.07.753

Ihr Alltag ist voll mit To-Do-Listen, Terminen, Hektik, innerer Unruhe,...? Es fehlt Ihnen an Ausgleich, Balance oder bewussten Auszeiten? Und dann sind da noch die Hormone. Frauen werden meist von Hormonen "regiert", weit mehr als uns tatsächlich bewusst ist.

Ausgewählte Kundalini Yoga- und Atemtechniken zeigen Ihnen den Weg, sich bewusst ganzheitlich in der eigenen Weiblichkeit zu erfahren und zu erspüren. Weiters wird in gezielte Frauenmeditation eingetaucht, um so vermehrt für das hormonelle Gleichgewicht zu sorgen. Dies ist wesentlich für das körperliche und seelische Wohlbefinden jeder Frau! Freuen Sie sich auf körperliche und mentale Gesundheit, Lebensfreude, Resilienz und Kraft!

TERMINE **3x DIENSTAG, 23.01.2024, 06.02.2024, 27.02.2024, 18.30 - 20.30 UHR**
LEITUNG **Helga Mahrer**, Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein, Dipl. Kundalini Yogalehrerin, Dipl. Shiatsutherapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
KOSTEN € 95

LACHYOGA

Kursnummer 23.07.754 - 23.07.755

Lachyoga trainiert die Lebensfreude, ist entspannend und belebend, immunstärkend, frei von jedem Leistungszwang und für alle Altersgruppen geeignet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Man nennt es Lachyoga, weil Lachübungen mit tiefen Atemübungen kombiniert werden.
Das Lachen wird in der Gruppe als körperliche Übung initiiert und spielerisch wird daraus bald ein echtes, ansteckendes Lachen. Lachyoga ist einfach, aber wirkungsvoll - überzeugen Sie sich selbst!

LEITUNG **Barbara Krempl**, Tanz- und Bewegungspädagogin, Zert. Lachyoga-Leiterin

Kurs A zum Kennenlernen

Kursnummer 23.07.754

TERMIN **MONTAG, 29.01.2024, 18.30 - 19.45 UHR**
KOSTEN € 20

Kurs B

Kursnummer 23.07.755

TERMINE **4x MONTAG, 26.02.2024 - 18.03.2024, 18.30 - 19.45 UHR**
KOSTEN € 80

YOGA FÜR ALLE

Kursnummer 23.07.739

Verschiedene Entspannungsmethoden werden mit Übungen des traditionellen Hatha - Yoga kombiniert, das sich aus Körperübungen, Atemübungen und Meditation zusammensetzt. Dabei arbeitet jede:r bis an die eigenen Grenzen.
Diese indische Praxis der Harmonisierung von Körper und Geist verbessert die Körperfunktionen und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Sie fördert die Gelenkigkeit, die Geschmeidigkeit und das Wohlbefinden im Alltag.

TERMINE **6x DIENSTAG, 07.05.2024 - 11.06.2024, 10.00 - 11.30 UHR**
LEITUNG **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin
KOSTEN € 69

PILOXING®

Kursnummer 23.07.745 - 23.07.746

Piloxing® ist ein spannendes Fitness-Programm, das die besten Aspekte von Pilates, Boxen und Tanz in einem intensiven Intervalltraining vereint.

LEITUNG **Maria Emrich**, Piloxing® Trainerin, Fitness- und Profitanztrainerin
KOSTEN € 80

Kurs A Kursnummer 23.07.745

TERMINE **10x MONTAG, 02.10.2023 – 11.12.2023, 17.00 - 18.00 UHR**

Kurs B Kursnummer 23.07.746

TERMINE **10x MONTAG, 08.01.2024 – 18.03.2024, 17.00 - 18.00 UHR**

NIA: GETANZTE LEBENSFREUDE

Kursnummer 23.07.700 - 23.07.701

NIA ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining, das zu einem besseren Körpergefühl, mehr Fitness und seelischer Ausgeglichenheit führen kann. Zu mitreißender Musik wird eine Stunde lang ein Mix aus Tanz, Kampfsport und Entspannung angeboten. NIA wird barfuß getanzt und ist für jede Altersgruppe, sowie für Frauen als auch Männer geeignet.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

LEITUNG **Birgit Stöger**, zert. Nia Blue Belt Teacher, zert. Nia White Belt Teacher, Moving to heal zert.

Kurs A Kursnummer 23.07.700

TERMINE **10x MONTAG, 02.10.2023 - 11.12.2023, 19.00 - 20.00 UHR**
KOSTEN € 85

Kurs B Kursnummer 23.07.701

TERMINE **9x MONTAG, 15.01.2024 - 18.03.2024, 19.00 - 20.00 UHR**
KOSTEN € 77

QIGONG-KURS: ENERGIEREICH DEN TAG BEGINNEN

Kursnummer 23.07.727

"Mit Achtsamkeit den Tag erleben und sich dadurch energiereich, ausgeglichen und frisch fühlen."
In diesem Kurs geht es um das Kennenlernen einfacher Qigong-Übungen zur Steigerung der Lebensenergie. Sie fühlen, spüren und nehmen wahr auf den 3 Ebenen: Körper - Geist - Seele. Das Vermehren des Qi - der Lebensenergie - sorgt für allgemeines Wohlbefinden, es aktiviert die Selbstheilungskräfte, fördert eine positive Einstellung zu sich selbst und allem Sein.

Sie fühlen sich entschleunigt, sind körperlich beweglicher. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt und das gesamte Nervensystem reguliert. Qigong fördert die Konzentration, Koordination und Kondition. Damit gehen wir frisch und energiereich in den Tag!

TERMINE **8x MITTWOCH, 04.10.2023 - 06.12.2023, 09.30 - 11.00 UHR**
LEITUNG **Nora Kögl**, Dipl. Qigonglehrerin d. Österr. Qigonggesellschaft
KOSTEN € 100

ROCK THE BILLY

Kursnummer 23.07.704 – 23.07.706, 23.07.756 – 23.07.758

"Rock the Billy" ist ein neues Tanz-Workout für alle Altersgruppen, das die Tanzrichtungen Boogie Woogie, Swing und Rock'n'Roll kombiniert und ganz nebenbei ordentlich Kalorien verbrennt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse und kein:e Tanzpartner:in erforderlich!
Bei "Rock the Billy" trainiert man mit Spaß und Leichtigkeit den ganzen Körper.

LEITUNG **Barbara Krempl**, Tanz- und Bewegungspädagogin, Zert. Lachyoga-Leiterin

Kurs A Kursnummer 23.07.704

TERMINE **10x DIENSTAG, 03.10.2023 - 12.12.2023, 18.30 - 19.30 UHR**
KOSTEN € 85

Kurs B Kursnummer 23.07.756

TERMINE **10x DIENSTAG, 03.10.2023 - 12.12.2023, 19.40 - 20.40 UHR**
KOSTEN € 85

Kurs C Kursnummer 23.07.705

TERMINE **10x DIENSTAG, 16.01.2024 - 02.04.2024, 18.30 - 19.30 UHR**
KOSTEN € 85

Kurs D Kursnummer 23.07.757

TERMINE **10x DIENSTAG, 16.01.2024 - 02.04.2024, 19.40 - 20.40 UHR**
KOSTEN € 85

Kurs E Kursnummer 23.07.706

TERMINE **5x DIENSTAG, 09.04.2024 - 07.05.2024, 18.30 - 19.30 UHR**
KOSTEN € 43

Kurs F Kursnummer 23.07.758

TERMINE **5x DIENSTAG, 09.04.2024 - 07.05.2024, 19.40 - 20.40 UHR**
KOSTEN € 43

HOOP DANCE SCHNUPPERSTUNDE

Kursnummer 23.07.709

Sie möchten etwas Neues ausprobieren oder sich weiterentwickeln? Ohne Leistungsdruck, mit Abwechslung und Spaß etwas Gutes für sich tun? Tauchen Sie ein in die bunte Welt des Hula Hoop! Verbinden Sie Fitness und Kreativität und steigern Sie die Lebensfreude.

Hoopdance ist eine Kombination aus Bewegung, Tanz und Tricks, den Hula-Hoop-Reifen auf und um unseren Körper spielen zu lassen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, denn wir werden alle Übungen schrittweise kennenlernen. Reifen in verschiedenen Größen werden zur Verfügung gestellt.

TERMIN **FREITAG, 26.01.2024, 18.00 - 18.50 UHR**
LEITUNG **Carina Heeger**, Hoopdance-Trainerin
KOSTEN € 10

HOOP DANCE

Kursnummer 23.07.710 - 23.07.711

In den 50er Jahren erlebte er einen regelrechten Boom, heute feiert er sein Comeback: der Hula Hoop! Es ist ein Ganzkörpertraining mit dem Reifen als Stütze und als Gegengewicht. Sie lernen Tricks und Möglichkeiten kennen, den Reifen auf und um den Körper spielen zu lassen - auf der Hand, Hüfte, Knien, Ellbogen, in der Luft und auf den Füßen.
Diese Tricks hängen wir zusammen, sodass man sich in einer Endlosschleife dem Tanzvergnügen hingeben kann! Reifen in verschiedenen Größen werden zur Verfügung gestellt.

LEITUNG **Carina Heeger**, Hoopdance-Trainerin
KOSTEN € 43

Kurs für Anfänger:innen Kursnummer 23.07.710

TERMINE **5x FREITAG, 09.02.2024 - 15.03.2024, 18.00 - 18.50 UHR**

Kurs für Fortgeschrittene Kursnummer 23.07.711

TERMINE **5x FREITAG, 05.04.2024 – 17.05.2024, 18.00 - 18.50 UHR**

STEPPEN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Kursnummer 23.07.707 - 23.07.708

Steppen gibt Energie und macht Spaß. Am Beginn der Woche bietet das Haus der Frau als eine der wenigen Einrichtungen in Linz einen Steppkurs mit der Tanzpädagogin Claudia Pfeiffer. Füße und Kopf zusammenzubringen ist beim Steppen die große Herausforderung, aber auch der Gewinn dabei.
Bitte nehmen Sie Ihre Steppschuhe mit.

LEITUNG **Claudia Pfeiffer**, Dipl. Tanzpädagogin
KOSTEN € 107

Kurs A Kursnummer 23.07.707

TERMINE **10x MONTAG, 25.09.2023 - 04.12.2023, 10.30 - 11.20 UHR**

Kurs B Kursnummer 23.07.708

TERMINE **10x MONTAG, 05.02.2024 – 29.04.2024, 10.30 - 11.20 UHR**

LINE DANCE

Kursnummer 23.07.743 - 23.07.744

Line-Dance wird in Reihen neben- und hintereinander getanzt. Es sind feste, sich wiederholende Figuren, die synchron getanzt werden. Man beginnt einen Kurs mit Tänzen, die nur aus wenigen Figuren bestehen und steigert langsam den Schwierigkeitsgrad.
Man benötigt keine:n Tanzpartner:in. Niemand muss hier führen oder Angst haben, jemandem auf die Füße zu treten.

Line-Dance ist außerdem eine gelenkschonende Art, sich sportlich zu betätigen und das Gedächtnis wird durch das Merken der Schrittkombinationen trainiert.

LEITUNG **Christa Vater**, Dipl. ACWDA-LD-Tanzleiterin
KOSTEN € 87

Kursnummer 23.07.743

Kurs für Anfänger:innen

TERMINE **8x DONNERSTAG, 05.10.2023 - 07.12.2023, 19.00 - 20.30 UHR**

Kursnummer 23.07.744

Kurs für Fortgeschrittene

TERMINE **8x DONNERSTAG, 18.04.2024 – 20.06.2024, 19.00 - 20.30 UHR**

BAUCHTANZ FÜR ANFÄNGER:INNEN

Kursnummer 23.07.717

Der orientalische Tanz trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Durch die Freude an den unterschiedlichen Bewegungen wirkt er von "innen" und "außen".
Er ist für jede Frau, unabhängig von Alter, Gewicht oder Größe geeignet.

TERMINE **8x DIENSTAG, 09.04.2024 - 28.05.2024, 18.00 - 19.00 UHR**
LEITUNG **Andrea Plakolb**, Bauchtanztrainerin
KOSTEN € 84

SIRTAKI UND ANDERE INSELTÄNZE: GRIECHENLANDFEELING PUR

Kursnummer 23.07.726

Fröhliche Kreistänze, schöne Melodien und Sirtaki lassen uns von Griechenland, dem Meer, der Sonne und der griechischen Lebensfreude träumen. Für diesen Kurs braucht es keine Vorkenntnisse und auch keine:n Tanzpartner:in!
Griechenlandfeeling pur im Haus der Frau!

TERMINE **3x DIENSTAG, 14.05.2024 - 28.05.2024, 19.30 - 21.30 UHR**
LEITUNG **Michaela Plösch-Aumayr**, Erwachsenenbildnerin, Tanzleiterin
KOSTEN € 35

SELBA-TRAINING

Kursnummer 23.07.760 - 23.07.761

Wollen Sie körperlich und geistig fit bleiben und dabei auch Spaß haben? Können Sie sich vorstellen, gemeinsam mit anderen Menschen in entspannter Atmosphäre zu trainieren? Dann sind Sie bei SelbA ("Selbstständig und aktiv") genau richtig.

SelbA ist ein Trainingsprogramm für ältere Menschen. Ziel der gemeinsamen Aktivitäten ist es, die ganzheitliche, physische und psychische Gesundheit zu behalten bzw. zu steigern, sowie Schwung ins Leben zu bringen - ganz nach dem Motto "mit Lebensfreude älter werden".

LEITUNG **Anita Ennikl**, SelbA - Trainerin
KOSTEN € 82

Kurs A Kursnummer 23.07.760

TERMINE **10x DIENSTAG, 26.09.2023 - 05.12.2023, 11.15 - 12.45 UHR**

Kurs B Kursnummer 23.07.761

TERMINE **10x DIENSTAG, 09.01.2024 - 19.03.2024, 11.15 - 12.45 UHR**

BREATHWORK: DEN ATEM ATMEN

Kursnummer 23.07.722 - 23.07.723

"Conscious Connected Breathing"- bewusstes verbundenes Atmen zur
- Regulierung des Nervensystems
- Steigerung der Resilienz
- Steigerung der Leistungsfähigkeit in Schule, Beruf, Sport sowie im Alltag
- Verbesserung des Gesundheitszustandes
- Unterstützung in Veränderungsprozessen
- Sanftes Loslösen von belastenden Emotionen sowie Traumata

Nicht geeignet für:
- Schwangerschaft im ersten und letzten Trimester
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt oder Schlaganfall
- Atemprobleme/Asthma sowie Epilepsie/Krampfanfälle
- Schizophrenie oder psychiatrische Erkrankungen

LEITUNG **Mag.ª Karin Peherstorfer**, Breathwork Trainerin und Humanenergetikerin
KOSTEN € 160

Kurs A Kursnummer 23.07.722

TERMINE **3x DONNERSTAG, 05.10.2023 - 19.10.2023, 17.00 - 18.15 UHR**

Kurs B Kursnummer 23.07.723

TERMINE **3x DONNERSTAG, 01.02.2024 - 15.02.2024, 17.00 - 18.15 UHR**

STRÖM - WORKSHOP: MEIN IMMUNSYSTEM - GESUND BLEIBEN MIT ENERGIE STRÖMEN

Kursnummer 23.07.751

Unser Alltag verlangt unserem Immunsystem und unserem Körper sehr viel ab. Die Anwendung der einfachen, uralten, ganzheitlichen Methode des Energie-Strömens kann zur Förderung, Erhaltung und Stärkung der Gesundheit beitragen.

Sie lernen und praktizieren Ström-Übungen zur Stärkung Ihrer Abwehrkräfte und verbessern dadurch Ihr Immunsystem. Selbstverständlich gibt es auch Raum für persönliche Fragen. Ein Großteil des Workshops dient dem Strömen und Geströmtwerden. Die Ström-Griffe lassen sich sowohl an sich selbst als auch an anderen Menschen unbedenklich und bequem anwenden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

TERMIN **DIENSTAG, 10.10.2023, 17.00 - 20.00 UHR**
LEITUNG **Susanne Jarolim**, Lehr-Trainerin für Energie Strömen
KOSTEN € 30

STRÖM - WORKSHOP: MIT LEICHTIGKEIT IM FLUSS DES LEBENS

Kursnummer 23.07.752

An diesem Abend stärken wir die eigene Mitte! Durch sanfte Berührungen nutzen wir vorhandene Blockaden als Ressourcen, um unsere Energie in Fluss zu bringen. Dadurch bringen wir Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht. Ström-Übungen bewirken eine tiefe Entspannung und regen die Selbstheilungskräfte an.

Es gibt verschiedene, leicht erlernbare Griffe, die Sie je nach individuellen Bedürfnissen an sich selbst und auch an anderen Menschen anwenden können.

TERMIN **DIENSTAG, 02.04.2024, 17.00 - 20.00 UHR**
LEITUNG **Susanne Jarolim**, Lehr-Trainerin für Energie Strömen
KOSTEN € 30

NATURFRISEURIN HAUTNAH

Kursnummer 23.07.762

Was macht eine Naturfriseurin aus? Lernen Sie die ganzheitliche Philosophie kennen und lieben. Wichtige Inhaltsstoffe und No-Gos, was darf und sollte nicht drinnen sein. Machen Sie sich ein Bild und nutzen Sie die Möglichkeiten, Ihre Fragen in einer persönlichen Runde zu stellen.
Die Naturfriseurin verbindet Schönheit mit Natürlichkeit, schützt dabei alle Lebewesen und Mutter Erde. Sie sieht ihre Verantwortung darin, ökologisch nachhaltig als Unternehmen zu handeln und die Menschen für die Natur zu inspirieren.

TERMIN **DONNERSTAG, 28.09.2023, 18.30 - 20.00 UHR**
LEITUNG **Susanne Angerer**, Naturfriseurin
KOSTEN € 20

ENERGIE-TANKSTELLE

Kursnummer 23.07.702

Als Ausgleich zum Alltag bewährt sich die Beschäftigung mit dem Qi außergewöhnlich gut. Wir besprechen, WAS das Qi ist und WARUM es wichtig ist, damit zu arbeiten. Wir praktizieren unterschiedliche Methoden, wie Qigong, Jin Shin Jyutsu, Akupressur oder Atemübungen. Diese zum Teil sehr alten, zeitlosen Techniken können leicht erlernt werden.

Wir lenken die Aufmerksamkeit auf mehr Lebensenergie, aktivieren die Selbstheilungskräfte und werden so im Alltag gesünder, ruhiger, stärker und effektiver. Praktisch von der ersten Stunde an ist jede:r voll dabei und kann die Energie arbeiten fühlen.

TERMIN **DONNERSTAG, 12.10.2023, 18.00 - 20.00 UHR**
LEITUNG **Nora Kögl**, Dipl. Qigonglehrerin der Österr. Qigonggesellschaft
KOSTEN € 24

CRANIOSACRALE KÖRPERBALANCE: SELBSTANWENDUNGEN FÜR ZU HAUSE

Kursnummer 23.07.759

Haben Sie sich schon manchmal die Frage gestellt: „Was kann ich selbst tun, um meinen Körper zu unterstützen?“ Dieser Workshop informiert Sie darüber, wie Sie Ihrem Körper Impulse zur Selbstregulation geben können. Sie erhalten einen Überblick über die Anatomie, damit Sie mit einfachen praktischen Griffen Ihren Körper bzw. bestimmte Regionen des Körpers unterstützen lernen.

Der Workshop enthält praktische Übungen für zuhause, entweder für ein tägliches Ritual oder aber zur Abschwächung verschiedener Symptome wie z.B. allgemeine Schmerzen, Bronchitis, Darmprobleme, Stirnhöhlenentzündungen, Tinnitus, Unterleibsschmerzen, diverse Faszien- und Muskelanspannungen usw. Der ganzheitliche Ansatz der CranioSacralen Körperarbeit fordert uns auf, Körper, Geist und Seele vereint zu betrachten. Dies ist Grundlage für körperliche Gesundheit. Seien Sie Ihr eigener Impulsgeber zur Regulation Ihres Körpers und damit Ihrer Gesundheit!

TERMINE **2x DIENSTAG, 07.11.2023, 14.11.2023, 18.30 - 21.00 UHR**
LEITUNG **Michaela Reichart**, CranioSacrale Körperbalance in selbständiger Praxis
KOSTEN € 65

FIT & FREI IN DEN FRÜHLING: PROFESSIONELL BEGLEITETES BASENFASTEN IM ALLTAG

Kursnummer 23.07.742

Ballast abwerfen, entschlacken, entsäuern und entgiften – ein Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele und eine Wohltat für Ihre Gesundheit.

Gemeinsam fasten wir 14 Tage lang. Wir entgiften und entschlacken unseren Körper durch basische, glutenfreie und reduzierte Kost. Dadurch können diverse Beschwerden gelindert, Leber und Niere entgiftet und unser Wohlbefinden gesteigert werden. An den vier Abenden erfahren Sie unterstützende Maßnahmen für den Fastenprozess, wir besprechen geeignete Lebensmittel, basische Rezepte sowie alte Hausmittel. Achtsamkeitsübungen und Meditationen runden das Programm ab.
Handouts und Rezepte sind inkludiert.

TERMINE **4x DIENSTAG, 27.02.2024 - 19.03.2024, 18.30 - 19.30 UHR**
LEITUNG **Mag.ª Nina Patter**, Pharmazeutin, spirituelle Fastenbegleiterin, Kinesiologin
KOSTEN € 180

FIT IN DEN FRÜHLING

Kursnummer 23.07.703

Der Frühling, das Element Holz in der Traditionellen Chinesischen Medizin, unterstützt uns dabei, die Leber und die Gallenblase zu reinigen, zu entgiften und zu entlasten. Gleichzeitig werden auch unsere Gedanken und unsere emotionale Welt gereinigt.

TERMIN **DONNERSTAG, 14.03.2024, 18.00 - 20.00 UHR**
LEITUNG **Nora Kögl**, Dipl. Qigonglehrerin der Österr. Qigonggesellschaft
KOSTEN € 24

GESUNDE PFLEGE MIT NATURKOSMETIK: WIE NATURKOSMETIK UND SELBSTFÜRSORGE DIE HAUT WIEDER IN BALANCE BRINGEN KÖNNEN

Kursnummer 23.07.750

Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut?

Es wird Ihnen Ihnen der ganzheitliche Hintergrund der Haut und die gesunde Pflege vorzustellen. Viele Menschen klagen nach dem Winter über trockene Haut. Die kalte Jahreszeit und die trockene Heizungsluft sind für die Haut eine starke Herausforderung.

In diesem Vortrag lernen Sie die Funktionsweise unserer Haut kennen und auch ihre Reaktionen auf äußere Einflüsse wie trockene Luft und Stress. Sie erfahren Wesentliches über die Wirkung von reiner Naturkosmetik und erhalten viele praktische Tipps, wie Sie Ihrer Haut täglich etwas Gutes tun können. Im Anschluss an den Vortrag gibt es Gelegenheit für individuelle Fragen und Beratung.

TERMIN **DIENSTAG, 09.04.2024, 18.30 - 20.00 UHR**
LEITUNG **Sabine Forster**, Dipl. ganzheitliche Naturkosmetikerin
KOSTEN € 25