

Treffpunkt der Frau



Liebe Freunde und Leserinnen des Treffpunkts der Frau!

Wir sind, was wir denken.

*Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.
 Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.*

Wir haben für Sie wieder ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Sie finden eine Mischung aus Altbewährtem und neuen Angeboten. Drei Schwerpunkt-Themen ziehen sich durch dieses Programm: Achtsamkeit, Umwelt und Gesundheit. Zu diesen Themen finden Sie verschiedenste Angebote.

Zu einem Vortrag möchte ich Sie sehr herzlich einladen. Am 1. Februar 2020 kommt Pater Dr. Anselm Grün zu uns. Das Thema des Vortrags lautet: „Versäume nicht dein Leben! – Ermutigung zum Leben“. Das Team des Treffpunkts freut sich, wenn bei unseren Angeboten etwas für Sie dabei ist und wir Sie in unserem Haus begrüßen dürfen!

Michaela Bangerl, Leiterin Treffpunkt der Frau

UNSERE BÜROZEITEN:

Montag 8.30-15.00 Uhr
 Dienstag u. Mittwoch 8.30-12.00 Uhr
 Donnerstag kein Bürodienst
 Freitag 08.30-11.00 Uhr

An schulfreien Tagen ist das Büro geschlossen.

*Aus organisatorischen Gründen bitten wir
 um Kursanmeldungen bis spätestens drei
 Tage vor Kursbeginn.*

*Anmeldung auch gerne per E-Mail:
tdf.ried@dioezese-linz.at*

*Unser Kursprogramm finden Sie auch auf
www.tdf-ried.at*



Michaela Bangerl
 Leiterin TdF



Martha Raclinger
 geistl. Assistenz



Karin Kaser
 Büro TdF



01 - Frauen- u. Persönlichkeitsbildung, Lebensorientierung

Mütterstammtisch mit Kindern

Termine: Mittwoch
**11. Sept., 9. Okt., 13. Nov.,
 11. Dez. 2019, 8. Jän.
 und 12. Feb. 2020**
 Zeit: 9.00-11.00 Uhr
 Leitung:
Nadine Raschhofer
 Kosten: € 6,00 pro Treffen
 inkl. Frühstück

Bei einem gemütlichen Frühstück beisammen sein und sich mit Gleichgesinnten austauschen – das ist unser Mütterstammtisch. Nebenbei können kleinere Fragen zum Thema „gesundes Babytragen“ geklärt werden. Zu manchen Stammtischen laden wir auch Profis zu verschiedenen Themenbereichen ein, die für Mamas und ihre Kinder interessant sind. Jedes Treffen kann einzeln besucht werden.

ab 11. 09. 19
 TREFFEN



Tanz und Bewegung

Tanzen ab der Lebensmitte

Termine: 11 Nachmittage
ab Mo. 16. Sept. 2019
 Zeit: 15.00-16.30 Uhr
 Leitung:
**Margarete Diess und
 Gertrude Hofinger**
 Die Kosten erfahren Sie
 von den Kursleiterinnen

Seniorentanz hält Herz und Kreislauf in Schwung. Die Beweglichkeit der Gelenke, Gedächtnisleistung und Koordination werden gefordert und gefördert. Das Wichtigste ist und bleibt, dass Menschen Freude an rhythmischer Bewegung erleben, Gemeinschaft mit anderen erfahren und dadurch weiterhin aktiv bleiben. Der Seniorentanz wird immer mehr auch von Jüngeren entdeckt - jede/r ist willkommen. Die Tänze sind abwechslungsreich und partnerunabhängig. „Tanzen macht beweglich, macht Spaß und lässt Gemeinschaft erleben“. **Nächster Kurs: ab Montag, 13. Jänner 2020**

ab 16. 09. 19
 TANZ



Frauenfrühstück

von Frau zu Frau

Termine:
**Sa. 21. September und
 16. November 2019,
 18. Jänner 2020**
 Zeit: 9.00 - 11.00 Uhr
 Leitung: **Isabelle Ntumba**
 Kosten: € 8,00 pro Früh-
 stück
Anmeldung erforderlich

Anregende Gespräche, Zeit für sich haben, mit anderen Frauen Neues über Gott und die Welt erfahren. Das Frauenfrühstück ist ein Ort der Begegnung für Frauen jeder Altersgruppe. Ein Ort, um neue Bekanntschaften und Freundschaften zu schließen, oder alte Bekannte zu treffen. Ein Frühstück mit Impuls der besonderen Art. Unsere Themen sind sehr vielseitig und interessant. Jede Frau ist herzlich willkommen.

ab 21. 09. 19
 TREFFEN



In sieben Schritten zur Lieblingsgarderobe

Keine Fehlkäufe mehr!

Termin:
Sa. 19. Oktober 2019
 Zeit: 10.00-17.00 Uhr
 Leitung: **Mag.ª Sonja
 Wöhrenschiemmel-Wahl**,
 Style Coach, Stilberatung
 Kosten:
**€ 118,00 inkl. Skript und
 individueller Beratung**
Anmeldung erforderlich

"Ich habe nichts anzuziehen!" – In der Regel tragen wir nur einen Bruchteil unserer Kleidung regelmäßig. In diesem Tagesseminar mit Style und Image Coach Sonja Wöhrenschiemmel-Wahl lernen Sie Schritt für Schritt vom Profi, welche Kleidung Sie wirklich für Ihren Alltag und Ihre Ziele brauchen, welche Farben und Formen perfekt für Sie sind, welche Wundermittel Ihre Garderobe immer wieder neu aussehen lassen und wie Sie ab sofort mit weniger Kleidung viel mehr Vielfalt schaffen können. Ergänzende Tipps für zukünftiges und richtiges Einkaufen runden den Tag ab. Zum Schluss des Seminars besteht die Möglichkeit, Ihre Kleidung weiterzutauschen und selbst das eine oder andere Stück zu ergattern, das Ihrer Garderobe wieder neuen Schwung verleiht.

19. 10. 2019
 TAGESSEMINAR



01 - Frauen- u. Persönlichkeitsbildung, Lebensorientierung

23. 10. 2019
WORKSHOP



Nie mehr ärgern – Mit Mentaltraining zu einem zufriedeneren Leben

Wer sich ärgert, bestraft sich selbst für die Fehler der anderen!

Bewunderst du manchmal Menschen, die immer gelassen bleiben? Die sich nie ärgern und deshalb entspannt und gesund bleiben? Dann habe ich gute Nachrichten für dich: Du kannst ab sofort aufhören, dich zu ärgern und ein ruhiges, entspanntes Leben führen. Jeder kennt das, alles und jeder erscheint einem schlecht und negativ. Ich weiß, wie schnell man unbeabsichtigt in diese Negativ-Spirale reinschlendert. Hier ist wichtig zu wissen, warum wir so denken, wie wir denken! Und vor allem wie man sein Denken ändert, wie man aus dieser Negativ-Spirale aussteigen kann. "Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind." A. Einstein

Termin: **Mi. 23. Okt. 2019**
Zeit: **19.00-21.30 Uhr**
Leitung: **Elisabeth Brunnhuber-Augustin**, Amo Breathworkerin, dipl. Mentaltrainerin und **Jürgen Brunnhuber**, dipl. Mental- u. Achtsamkeitstrainer
Kosten: **€ 37,00**
Anmeldung erforderlich

23. 11. 2019
WORKSHOP



Individuelle Farb- und Stilberatung

Was steht mir wirklich?

Sie möchten Gewissheit darüber haben, welche Farben und welche Kleidungsstücke Ihnen stehen? Ich berate Sie in diesem Kurs individuell bezüglich Farben und Stil. Jede/r Teilnehmer/in erfährt den Farbtyp und erhält eine individuelle Zusammenfassung der optimalen Kleidungsstücke in Form, Stil sowie Länge. In einer Kleingruppe von max. 5 Personen lernen Sie auch von den Anderen.

Termin: **Sa. 23. November 2019**
Zeit: **9.00-14.00 Uhr**
Leitung: **Verena Wiesinger**, Dipl. Pädagogin u. Farb- u. Stilberaterin
Kosten: **€ 76,00**
Anmeldung erforderlich

15. 01. 2020
WORKSHOP



Kraftvoll im Alltag – Acht Erfolgsregeln für jeden Tag

Mit Mentaltraining zu einem zufriedeneren Leben

Es ist sehr wichtig, wie wir in den Tag starten. Unsere Gedanken am Morgen lösen Energien aus und diese begleiten uns den ganzen Tag. Oft starten wir unseren Morgen mit Sorgen, Frust, Ärger oder aber auch mit Ängsten, und so hat unser Tag kaum eine Chance schön zu werden. Wenn wir also einen schönen, erfolgreichen Tag erleben wollen, ist es wichtig, dass wir gut in den Tag starten. Mit diesen sehr einfachen und leicht in den Alltag integrierbaren Erfolgsregeln machen wir uns kraftvoller, gesünder, erfolgreicher und zufriedener! Du wirst überrascht sein, wie einfach es geht! Gib jedem Tag die Chance, der Schönste deines Lebens zu werden!

Termin: **Mi. 15. Jän. 2020**
Zeit: **19.00-21.30 Uhr**
Leitung: **Elisabeth Brunnhuber-Augustin**, Amo Breathworkerin, dipl. Mentaltrainerin und **Jürgen Brunnhuber**, dipl. Mental- u. Achtsamkeitstrainer
Kosten: **€ 37,00**
Anmeldung erforderlich

25. 02. 2020
WORKSHOP



Lachyoga . . . und was ist bitte das?

. . . eine Zeit zum Lachen

- Ein Lächeln ist der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen.
- Lachen ist ansteckend.
- Lachen ist gesund.
- Beginne jeden Tag mit einem Lächeln!
- Lachen ist die beste Medizin. . .

Welche Auswirkungen hat das Lachen auf Körper und Seele und wie kann ich (wieder) zum Lachen finden bzw. das Lachen zu mir. . . und was ist eigentlich Lachyoga?

Termin: **Di. 25. Februar 2020**
Zeit: **19.30-21.00 Uhr**
Leitung: **Heidi Voitleitner**, Massseurin, Meditationsleiterin und Lachyogatrainerin
Kosten: **€ 16,00**
Anmeldung erforderlich

02 - Weltbild, Glaube, Theologie, Spiritualität

Sheng Zhen Meditation – in Ruhe und Bewegung

Energie und Gelassenheit

Termine: **Mo. 23. Sept., 7. u. 21. Okt., 4. u. 18. Nov. und 2. Dez. 2019**
Zeit: **19.00-21.00 Uhr**
Leitung: **Gerlinde Laschalt**, zert. Sheng Zhen Gong u. QiGong Lehrerin
Kosten: **€ 20,00 je Abend € 90,00 für 6er-Block**
Anmeldung erbeten

Die Abende beginnen mit sanften Bewegungen des „Heart Mind as One“, sie bringen Herz und Verstand in Einklang, aktivieren den Energiefluss und sammeln frisches Qi – Lebensenergie. Es folgen meditative Übungen der Sheng Zhen Meditation im Sitzen, die in eine friedvolle Stille führen und das Herz öffnen. Mit Klangschalen-Klängen zum Genießen werden die Abende ausklingen. Wer an der gesamten Kursreihe teilnimmt, erlernt wertvolle Übungen für die Selbstanwendung und erfährt dadurch mehr Ruhe, Energie und Freude im Alltag. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.
Als 6-teilige Kursreihe oder Einzelabende buchbar

ab 23. 09. 19
MEDITATION



Märchen als Spiegel zur Seele

„Bilder sagen mehr als 1000 Worte“

Termine: **4 Einzeltermine**
Di. 24. Sept., 15. Okt., 26. Nov. 2019 u. 28. Jän. 2020
Zeit: **18.30-20.30 Uhr**
Leitung: **Maria Agosto-Doppermann**, Kreativtrainerin, Mal- u. Gestaltungstherapeutin
Kosten: **€ 32,00 pro Termin**
Anmeldung erforderlich

In diesem Workshop erfahren Sie mehr über sich, Ihre Wünsche, Ängste und Blockaden. Märchen sind eindrucksvolle Geschichten, die uns faszinieren und inspirieren. In jeder Geschichte ist das Gute und das Böse darin versteckt, aber auch märchenhafte Lösungen und überraschende Wendungen. In Märchen spiegelt sich oft unser eigenes Leben und in den Märchenfiguren entdecken wir unsere Persönlichkeitsanteile. Viele Symbole sind in Märchen versteckt, die uns Lösungsansätze bei schwierigen Lebenssituationen bringen können. Lassen Sie uns gemeinsam alte Märchen neu aufleben und bringen wir unsere inneren Bilder auf Papier.
Einzeltermine: Dienstag 24. Sept., 15. Okt., 26. Nov. 2019 u. 28. Jän. 2020

ab 24. 09. 19
WORKSHOP



Als Erwachsener heute gläubig sein

Termin: **Mi. 16. Oktober 2019**
Zeit: **19.00-20.30 Uhr**
Leitung: **Josef Unterberger**, Familien- u. Lebensberater
Kosten: **€ 10,00**
Anmeldung erforderlich

Mit dieser Veranstaltung will Sie der Vortragende einladen, den Weg vom kindlichen Glaubensverständnis zum Gläubig-Sein als Erwachsener in der heutigen Zeit zu gehen. Dabei soll uns der Glaube den Lebenssinn eröffnen, in die Weite der Möglichkeiten führen und in Dankbarkeit die Lebensfreude erfahren lassen.

16. 10. 2019
VORTRAG



Dekanatsimpulstreffen – einmischen. mitmischen. aufmischen

Impulstreffen der Katholischen Frauenbewegung in OÖ



Termin: **Di. 5. November 2019**
Zeit: **19.30-22.00 Uhr**
Zielgruppe: Mitarbeiterinnen der kfb oö in den Pfarren und Dekanaten, interessierte Frauen, die etwas für Frauen in ihrer Region bewegen wollen

Wir sind Christinnen und wir sind Bürgerinnen. Wie verhält sich das zueinander? Als Frauen gestalten wir Gesellschaft und Kirche mit. Was ist uns so wichtig,
• dass wir uns einmischen: auch wenn wir nicht gefragt sind
• dass wir mitmischen: unsere Erfahrungen, unser Wissen und unsere Anliegen einbringen
• dass wir aufmischen: etwas durcheinanderwirbeln, damit sich neue Sichtweisen eröffnen?
Das Schwerpunktthema der kfb erinnert uns daran, dass wir als Christinnen in der Tradition des Eintretens für eine gerechtere Welt stehen.

05. 11. 2019
IMPULSTREFFEN



02 - Weltbild, Glaube, Theologie, Spiritualität

02 - Weltbild, Glaube, Theologie, Spiritualität

07. 11. 2019
WORKSHOP



Räuchern mit heimischen Kräutern

In diesem Workshop lernst du uralte Methoden des Räucherns kennen und erfährst, wie man Kräuterbündel/Räuchersticks herstellt. Jeder bindet sich seinen eigenen Räucherstick zu seinem „Thema“. Im Preis inbegriffen sind alle Materialien und ein umfangreiches Skript.

Termin:
Do. 7. November 2019
Zeit: **19.00-22.00 Uhr**
Leitung:
Silvia Kasbauer, zertifizierte Kräuterpädagogin
Kosten:
€ 40,00 inkl. Material
Anmeldung erforderlich

16. 11. 2019
WORKSHOP



Latin trifft Farbe

Tanzen erfreut das Herz, verleiht Leichtigkeit und hält den Körper fit. Wir bewegen uns mit einfachen Schrittkombinationen zu den karibischen Klängen von Salsa, Bachata und Merengue. Angeregt durch diese Rhythmen können im anschließenden Malprozess entstandene Gefühle in Farbe und Form sichtbar gemacht werden.
Ein guter Ausgleich zu Hektik und Stress im Alltag!
Keinerlei Vorkenntnisse notwendig! - Für jedes Alter geeignet.
Die Materialkosten sind vor Ort bar zu bezahlen.

Termin:
Sa. 16. November 2019
Zeit: **9.30-15.30 Uhr**
Leitung:
Ursula Klinglmayr, MA
Kosten: **€ 65,00 + € 3,00 Materialkosten**
Anmeldung erforderlich

14. 12. 2019
SEMINAR



Das Weihnachtsoratorium von J.S. Bach tanzen „Wie soll ich Dich empfangen“

Im Weihnachtsoratorium von J.S. Bach findet die Weihnachtsbotschaft einen sowohl schwungvollen freudigen als auch tief besinnlichen Ausdruck. Dieses Oratorium wollen wir hören und tanzen. Wir werden uns von der Frage leiten lassen: „Wie soll ich Dich empfangen?“. Die Kreis-Tänze wurden vor ca. 25 Jahren von Wilma Vesseur choreographiert und haben sich im Laufe der Jahre immer weiter entwickelt. Die Tänze sind einfach, zu einigen Musikstücken wird zum freien Tanz angeregt. Begleitet werden die Tänze von einfachen Körperübungen, die uns helfen, uns in unserem Körper wohlfühlen und zu Hause zu sein.

Termin: **Sa. 14. Dez. 2019**
Zeit: **10.00-17.30 Uhr**
Leitung: **Claudia Morgalla-Raphaelis**, Dipl. Sozial- u. Tanzpädagogin, langjährige Schülerin v. Wilma Vesseur
Kosten: **€ 70,00**
Anmeldung erforderlich

17. 01. 2020
WORKSHOP



Balsam für die Seele

Ein Abend zum Genießen – mit Klangschalen, himmlischen Klängen des Monochords und meditativen Bewegungen des herzöffnenden Sheng Zhen Gong. Mit diesen Stunden schenken Sie sich eine wohltuende Auszeit.

Termin:
Fr. 17. Jänner 2020
Zeit: **18.00-20.30 Uhr**
Leitung:
Gerlinde Laschalt und Martina Prinz
Kosten: **€ 40,00**
Anmeldung erforderlich

Die Kunst sich selbst auszuhalten

Termin:
Di. 21. Jänner 2020
Zeit:
19.00-21.00 Uhr
Leitung:
Martha Radlinger
system. Kinesiologin
Kosten: **€ 15,00**
Anmeldung erforderlich

Um der Auseinandersetzung mit sich selber aus dem Weg zu gehen, haben wir viele Fluchtwege und Möglichkeiten entwickelt. Aber erst wenn wir mit uns selber vertraut sind, weil wir gelernt haben alles zu reflektieren und auszuhalten was an Spannungen und Fragen, an Sorgen und Ängsten in uns ist, können wir innerlich frei werden. So verlockend dieses selbstbestimmte Leben erscheinen mag, so sehr aber scheuen wir uns davor und weichen diesem Weg unbewusst immer wieder aus. An diesem Abend wollen wir uns damit auseinandersetzen und uns bewusst werden, wie wesentlich dies für ein erfüllendes Leben ist.

INFO-TREFFEN zur Aktion Familienfasttag 2020 Gemeinsam für eine Zukunft in eigener Hand



Termin:
Mi. 29. Jänner 2020
Zeit: **19.00 Uhr**

Alle Frauen sind herzlich eingeladen!

Hinweis: Die Kleingruppen finden gleichzeitig statt

Die Info-Treffen bieten eine kompakte und konkrete Vorbereitung für die Aktion Familienfasttag in der Pfarre:

- Du erfährst Informationen zum Beispielland und Modellprojekt 2020: CASS in Indien
- In Kleingruppen kannst du dich mit den Referentinnen und Frauen aus anderen Pfarren zu vertiefenden Themen und praktischen Anliegen austauschen.
- Ein liturgischer Abschluss steht am Ende der Info-Treffen, um neben dem praktischen Austausch auch Bestärkung für das Engagement in den Pfarren zu erfahren.

21. 01. 2020
WORKSHOP



29. 01. 2020
INFO-VERANSTALTUNG



Vortrag mit Pater Dr. Anselm Grün

Versäume nicht dein Leben! - Ermutigung zum Leben

Termin:
Sa. 1. Februar 2020
Zeit: **19.30 Uhr**
Referent:
Pater Dr. Anselm Grün OSB, Benediktinermönch der Abtei Münster-schwarzach
Veranstaltungsort:
Sparkassen-Stadtsaal
Kosten:
VVK: € 13,00
(beim Treffpunkt der Frau und in der Buchhandlung Dim erhältlich)
AK: € 15,00
Anmeldung erbeten

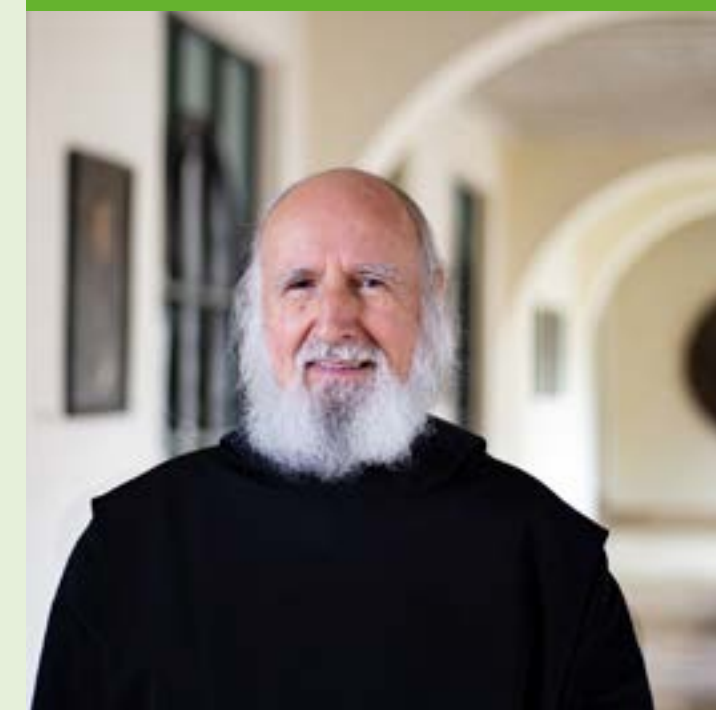


Die Veranstaltung findet im Sparkassen-Stadtsaal in Ried i. I. statt.

Es gibt heute viele Menschen, die vor lauter "Sich-Absichern" das Leben versäumen. Oft sind Ängste und Bedenken, was alles geschehen könnte, der Grund, dem Leben auszuweichen, anstatt es anzupacken. In dem Vortrag geht es darum, dass nicht Bedenken und Ängste in unserem Leben überwiegen sollen, sondern die Unverzagtheit, etwas anzupacken und zu wagen. Wir sollen die eigenen Grenzen nicht zu eng stecken. Nur dann werden wir erfahren, wozu wir fähig sind.

P. Dr. Anselm Grün gehört zu den meistgelesenen christlichen Autoren der Gegenwart. Er veröffentlichte über 300 Bücher und seine Schriften wurden in über 30 Sprachen übersetzt.

01. 02. 2020
VORTRAG



02 - Weltbild, Glaube, Theologie, Spiritualität 03 - Partnerschaft, Elternbildung, Kinderprogramm

03 - Partnerschaft, Elternbildung, Kinderprogramm 04 - Gesellschaft, Politik, Umwelt, Natur

08.02.2020
ENTSPANNUNG



Stilles QiGong – im Liegen Zum Regenerieren und besser Schlafen

Energie folgt der Aufmerksamkeit. Nach diesem Prinzip funktioniert auch das „Stille QiGong“. In diesem halbtägigen Seminar lernen Sie Qi – Lebensenergie – mittels Aufmerksamkeit im Körper zu lenken. Die wohltuende Wirkung bewährt sich u.a. bei Schlafstörungen und Erschöpfung. Vermittelt wird „9 Turns – 9 Kreise“, eine im Liegen ausgeführte Übung der Sheng Zhen Meditation. Diese eignet sich sehr gut für die Selbstanwendung zu Hause.

Termin:
Sa. 8. Februar 2020
Zeit: **14.00-18.00 Uhr**
Leitung:
Gerlinde Laschalt,
zert. Sheng Zhen Gong u.
QiGong Lehrerin
Kosten: **€ 48,00**
Anmeldung erforderlich

20.-21.03.20
SEMINAR



Selbsterfahrungsseminar – Das bereichernde Neuland Märchenhintergrund: „Der beherzte Flötenspieler“

Das Herz zeigt uns den Weg zu Neuem. Damit können wir Altes hinter uns lassen. Dabei müssen wir Ängste überwinden, denn ohne Risiko geht dies nicht.

Termin:
Fr. 20.-Sa. 21. März 2020
Zeit: **Fr. 15.00-22.00 Uhr**
u. **Sa. 9.00-17.00 Uhr**
Leitung:
Josef Unterberger, Famili-
en- u. Lebensberater
Kosten: **€ 110,00**
Anmeldung erforderlich

12.10.2019
WORKSHOP



Töpferworkshop für Kinder ab 6 Jahre

Mit den besten Tipps und Tricks aus meiner Werkstatt können die Kinder kleine Kunstwerke aus Ton herstellen.

Termin:
Sa. 12. Oktober 2019
Zeit:
9.00-11.00 Uhr
Leitung:
Sandra Stöger
Kosten: **€ 30,00 inkl.**
Materialkosten
Anmeldung erforderlich

14.10.2019
WORKSHOP



„Spielen mit Tüchern“ – Ideen für Spielzeug aus Tüchern Für alle, die gerne mit Kindern spielen

Ich zeige Ihnen, wie Sie mit einfachen Tricks aus einem Tuch eine Maus, Katzenohren oder einen Kasperl falten und verknoten, und wie Sie dann im Rollenspiel die entstandenen Figuren einsetzen können. Viele verschiedene Anregungen und Tricks werden gezeigt und natürlich auch selbst ausprobiert.

Termin:
Mo. 14. Oktober 2019
Zeit: **19.00-21.00 Uhr**
Leitung:
Kludia Oberauer,
Familienhelferin
Kosten:
€ 14,00
Anmeldung erforderlich

Trageworkshop Richtiges Tragen von Babys

Termin:
Mi. 16. Oktober 2019
Zeit:
09.00-11.00 Uhr
Leitung:
Nadine Raschhofer
Kosten: **€ 20,00 p. Person**
€ 30,00 pro Elternpaar
Anmeldung erforderlich

Richtig tragen von Anfang an. Workshop für Schwangere und Familien mit Kindern im 1. Lebensjahr. In diesem Workshop erlernen wir eine Bindeweise mit dem Tragetuch vor dem Bauch. Nach einem kurzen Theorieteil folgt eine Schritt-für-Schritt-Anleitung. Es wird mit einer Puppe, oder mit dem eigenen Kind geübt. Auf Wunsch können auch verschiedene, ergonomische Tragehilfen ausprobiert werden.

Trageworkshop Ab auf den Rücken

Termin:
Mi. 15. Jänner 2020
Zeit:
9.00-11.00 Uhr
Leitung:
Nadine Raschhofer
Kosten: **€ 20,00 p. Person**
€ 30,00 pro Elternpaar
Anmeldung erforderlich

Workshop für Familien mit Kindern von 0 bis 2 Jahren. Spätestens wenn die Kinder mehr sehen wollen und vor dem Bauch unzufrieden werden, ist es ratsam, sie am Rücken zu tragen. Im Tragetuch ist das ab Geburt möglich, im sogenannten einfachen Rucksack. Diesen lernen wir Schritt für Schritt inklusive Tipps, um das Kind sicher auf den Rücken zu bekommen. Außerdem zeige ich das Tragen von Kindern in verschiedenen Tragehilfen auf dem Rücken.

Wald tut uns gut – Naturerfahrung und Achtsamkeit im Kobernaußewald ... die Natur bewusst und aufmerksam erleben

Termine: **2 Einzeltermine**
Fr. 20. September und
Sa. 12. Oktober 2019
Zeit: **15.00 Uhr**
(Dauer: ca. 2 Std.)
Leitung: **Jürgen Brunn-**
huber, dipl. Mental- u.
Achtsamkeitstrainer
Kosten: **€ 30,00**
Anmeldung erforderlich

Wenn du dich gehetzt fühlst und dich selber und das Leben nicht mehr richtig spüren kannst, wenn deine Emotionen und Gedanken nur mehr im negativen Bereich kreisen, ist eine Auszeit im Wald genau richtig! Der Kobernaußewald lädt zum Verweilen und zu einer achtsamen Begegnung ein. Hier entschleunigen wir bewusst unser Leben, kommen aus der alltäglichen Gedankenspirale raus. Wir schöpfen Kraft und Energie. Wir finden innere Ruhe, geistige Klarheit, Entspannung und bauen Stress ab. Es erwartet dich eine Mischung aus Waldspaziergang, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie verschiedene Meditationen. – **Die Termine können auch einzeln gebucht werden. – Nähere Infos bei Anmeldung**

Winter = Erntezeit

Termin:
Di. 24. September 2019
Zeit:
19.30-21.00 Uhr
Leitung:
Kons. Mag.^a Claudia
Ortner, Biologin,
Kosten: **€ 13,00**
Anmeldung erforderlich

Glauben Sie nicht? Uns bietet sich eine unglaubliche Wintergemüsevielfalt. Leider ist viel Wissen durch die Änderungen in unserem Konsumverhalten und bei der Versorgung der Bevölkerung durch die Lebensmittelindustrie in den letzten Jahrzehnten verloren gegangen. Pflanzenporträts und viele Tipps zum Ziehen von frischem Gemüse auch im Winter liefert die Biologin und Arche-Noah-Erhalterin. Und: Es ist noch Zeit zum Anbau für einzelne Sorten!

16.10.2019
WORKSHOP



15.01.2020
WORKSHOP



ab 20.09.19
WORKSHOP



24.09.2019
VORTRAG



04 - Gesellschaft, Politik, Umwelt, Natur

04 - Gesellschaft, Politik, Umwelt, Natur 05 - Treffpunkte, Clubs, Selbsthilfegruppen

15. 10. 2019
WORKSHOP



Heilkraft aus unserem Garten / aus der Natur

Es braucht nicht die Superfoods aus aller Welt. Wir haben eine Schatzkammer mit wertvoller Nahrung und wirksamen Heilmitteln direkt vor unserer Haustür!
Workshop mit Anleitung zur Verwendung heimischer Tausendsassas, wie Holler, Leinsamen, Löwenzahn, Verkostung und Erzeugung von Produkten zum Mitnehmen.
Die Materialkosten sind extra vor Ort bar zu bezahlen.



Termin:
Di. 15. Oktober 2019
Zeit: **18.30-21.30 Uhr**
Leitung:
Kons. Mag.ª Claudia Ortner, Biologin,
Kosten: **€ 20,00 + € 12,00 Materialkosten**
Anmeldung erforderlich

22. 10. 2019
WORKSHOP



Bienenwachstücher statt Folie

Wir stellen aus heimischem Bienenwachs Jausenbeutel, Tücher und Abdeckungen her.
Die Materialkosten sind extra vor Ort bar zu bezahlen.

Termin:
Di. 22. Oktober 2019
Zeit: **19.00-22.00 Uhr**
Leitung: **Berthilde Blaschke**, zertifizierte Kräuterpädagogin
Kosten: **€ 35,00 exkl. Material u. inkl. Skript**
Anmeldung erforderlich

24. 10. 2019
VORTRAG



Apitherapie

Die Kunde von der medizinischen Anwendung von Bienenprodukten



Honig, Wachs, Pollen, Bienenbrot, Propolis, Bienengift und Gelee Royale. Seit Jahrtausenden werden diese Dinge von den Menschen in der Heilkunde angewandt. Anwendungsgebiete sind Wundheilungsstörungen, Atemwegserkrankungen, altersbedingte Befindlichkeitsstörungen, ... Honig-Bienen dürfen gleich selbst aktiv werden! Dazu bitte unbedingt eine gute Schere und ein altes T-Shirt mitnehmen. Gerne darf auch jede(r) mit Büchern, Kleidung, zu viel des Einkochten, Pflanzen, Kuchen usw. zum Tauschen oder Verschenken zu einem interessanten, spannenden Ausklang des Workshops beitragen.

Termin: **Do. 24. Oktober 19**
Zeit: **19.00 Uhr**
Leitung: **Dr. Med. Walter Schreiner**, Allgemeinmediziner, Imker, Mitglied bei der Österreichischen Gesellschaft f. Apitherapie
Kosten: **€ 10,00**
Anmeldung erforderlich

29. 10. 2019
WORKSHOP



Reuse, Reduse, Recycle – Zum Schutz von Mutter Erde!

Aus zahlreichen Lebensbereichen gibt es Tipps und Ideen für eine nachhaltige Lebensweise. Es sind die vielen kleinen, täglichen Schritte, derer wir uns bewusst werden sollen. Die TeilnehmerInnen dürfen gleich selbst aktiv werden! Dazu bitte unbedingt eine gute Schere und ein altes T-Shirt mitnehmen. Gerne darf auch jede(r) mit Büchern, Kleidung, zu viel des Einkochten, Pflanzen, Kuchen usw. zum Tauschen oder Verschenken zu einem interessanten, spannenden Ausklang des Workshops beitragen.

Termin:
Di. 29. Oktober 2019
Zeit: **18.30-21.00 Uhr**
Leitung:
Kons. Mag.ª Claudia Ortner, Biologin,
Kosten: **€ 20,00**
Anmeldung erforderlich

Grüne Kosmetik selbst gemacht

Termin: **Di. 5. Nov. 2019**
Zeit: **19.00-22.00 Uhr**
Leitung: **Carina Matzer**, Grüne Kosmetik Pädagogin, Bäckerin, dipl. Ernährungstrainerin
Kosten: **€ 25,00 exkl. Material**
Anmeldung erforderlich

Grüne Kosmetik ist eine gesundheitsfördernde Hautpflege auf Basis von Nahrungsmitteln, Heilpflanzen und biologischen Naturprodukten.
Die Philosophie ist: „Lasse nur das an deine Haut, was du auch essen würdest“.
Wir machen gemeinsam für jede/n Teilnehmer/in: Körperöl, Lippenpflege, Naturshampoo, Zahnpulver und ein Deo.

Kosten für Material, Rezepte und Anleitung für zuhause € 10,- extra

Mein Garten – meine Naturoase – Paradies für viele Mitbewohner

Termin:
Di. 4. Februar 2020
Zeit: **19.30-21.00 Uhr**
Leitung:
Kons. Mag.ª Claudia Ortner, Biologin,
Kosten: **€ 13,00**
Anmeldung erforderlich

Die Artenvielfalt vor unserer eigenen Haustür verringert sich immer mehr. Jeder Einzelne von uns kann mit kleinen Taten in seinem Garten zu dieser Vielfalt beitragen. Welche Gestaltungsmittel sind wirklich hilfreich?
Wie schaut die richtige Fütterung von Vögeln aus? Welche Pflanzen helfen Insekten und Vögel? Was sollten wir hingegen besser vermeiden?
Mit Verlosung eines Insektenhotels und einer Nisthilfe!

Wilde Kräuter begleiten uns durchs ganze Jahr

Kräuterstammtisch

Termin: **1. Treffen: Mi. 11. September 2019**
Zeit: **19.00 Uhr**
Leitung: **Berthilde Blaschke**, zertifizierte Kräuterpädagogin
Kosten: **€ 10,00 inkl. Kostproben und Infomaterial**

Wilde Kräuter sind die Urform unserer heutigen Kulturpflanzen, darum ist es nicht überraschend, dass so manch schmackhaftes Krautlein direkt neben dem Weg wächst.

Jeden **2. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr** lernen Sie Wildkräuter kennen und wie Sie sie für sich nützen können.

Sing mit

Offene Gruppe - einmal im Monat

Termin:
1. Treffen: Mi. 11. September 2019
Zeit: **19.00 Uhr**
Leitung:
Prof. Hans Samhaber
Kosten: **€ 3,00**

Alle, die gerne singen, können jederzeit mitmachen - Frauen, Männer, Jugendliche.
Wir singen alte und neue, bekannte und weniger bekannte Lieder, einstimmige und mehrstimmige Liedsätze zu unserer Freude und zur Entspannung.

Die einzelnen Treffen sind zu den Bürozeiten und aus der Presse zu erfahren.

05. 11. 2019
WORKSHOP



04. 02. 2020
VORTRAG



ab 11. 09. 19
STAMMTISCH



ab 11. 09. 19
TREFFEN



06 - Sprachen

ab 27. 09. 19
SPRACH-WORKSHOP



English-Workshops mit Ulrike Purkart

Von September bis November finden fünf Workshops à zwei Stunden zu jeweils einem speziellen Thema statt. Dabei erlernen Sie die Fähigkeit, sich in alltäglichen Gesprächssituationen gut zu verständigen und bereits vorhandene Kenntnisse werden aufgefrischt bzw. vertieft. Die Referentin freut sich auf spannende, lehrreiche und interessante Englischstunden mit euch!

Termine:
5 Nachmittage
Fr. 27. September,
11. u. 18. Oktober,
15. u. 29. November 2019
Zeit: **15.30-17.30 Uhr**
Leitung: **Ulrike Purkart**
Kosten: **€ 50,00**
Anmeldung erforderlich

ab 02. 10. 19
SPRACHKURS



Französisch für leicht Fortgeschrittene

Liberté – égalité – fraternité / Freiheit – Gleichheit – Brüder (Schwester)lichkeit

Für InteressentInnen mit geringen Vorkenntnissen und für die TeilnehmerInnen des Frühjahreskurses. Sie werden Grammatik und Konversation lernen. Die Trainerin richtet sich nach den Wünschen der TeilnehmerInnen, der Spaß am Lernen sollte auf alle Fälle im Vordergrund stehen.

Termine:
10 Abende
ab Mi. 2. Oktober 2019
Zeit:
18.30 - 20.30 Uhr
Leitung: **Julia Renner,**
native speaker
Kosten: **€ 130,00**
Anmeldung erforderlich

ab 07. 10. 19
SPRACHKURS



English is great!

Ein Englisch Kurs für leicht Fortgeschrittene

Mit einem lehrreichen, unterhaltsamen Kursbuch (Great A2) und in entspannter Atmosphäre mit einer native Speakerin aus England können Sie vorhandene Sprachkenntnisse vertiefen. Die Trainerin richtet sich natürlich auch nach den Wünschen der TeilnehmerInnen. Kursbuch Great A2 vom Klett Verlag kann in einer Buchhandlung bestellt werden.

Termine:
10 Abende,
ab Mo. 7. Oktober 2019
Zeit: **17.30-19.30 Uhr**
Leitung:
Julia Renner
native Speaker
Kosten: **€ 175,00**
Anmeldung erforderlich

ab 10. 10. 19
SPRACHKURS



Italienisch für Fortgeschrittene

am Donnerstag Vormittag oder Donnerstag Abend

Für die TeilnehmerInnen des Frühjahreskurses, bzw. wenn Sie bereits italienisch gelernt haben, Ihre Kenntnisse auffrischen und verbessern möchten, dann sind Sie in einem dieser beiden Kurse (Vormittags- oder Abendkurs) genau richtig. Es wird viel Wert auf Konversation gelegt.

10 Vormittage / Abende, jeweils Donnerstag,
Vormittagskurs: 09.00-11.30 Uhr
Abendkurs: 18.30-21.00 Uhr
Kursfortsetzung: ab Donnerstag, 9. Jänner 2020

Termine:
10 Vormittage / Abende,
ab Do. 10. Oktober 2019
Zeit: **VM: 09.00-11.30 Uhr**
Abend: 18.30-21.00 Uhr
Leitung:
Christine Gotthalseder
Kosten: **€ 135,00**
Anmeldung erforderlich

07 - Gesundheit, Bewegung, Tanz

ab 16. 09. 19
KURS



Yoga am Vormittag

Hatha Yoga und Bewusstsein

Termine:
6 Vormittage
ab Mo. 16. September 19
ab Fr. 20. September 19
Zeit: **8.30-9.30 Uhr**
Leitung:
Maria Zimmer
Kosten: **€ 75,00**
Anmeldung erforderlich

Wir praktizieren Körperübungen, Atemübungen und Entspannung. Ziel ist es, mit dem „Wunderwerk Körper“, ja, spürbarer mit sich selbst als Wesen, in Berührung zu kommen, um die eigene Schöpferkraft zu aktivieren! Es gibt keine Einschränkungen wegen des Alters oder Herkunft, Unterschiede in Gesundheit und Geschlecht sind kein Hindernis! Ich freue mich auf Euch!
Montag und Freitag, 8.30-9.30 Uhr
Neuer Kursbeginn alle sechs Wochen

Western Line Dance

für AnfängerInnen (ab 17.00 Uhr)
für leicht Fortgeschrittene (ab 18.30 Uhr)
für Fortgeschrittene (ab 20.00 Uhr)

Termine: 12 Abende
ab Mo. 16. Sept. 2019
Zeit:
Anfänger: 17.00-18.15 Uhr
leicht FG: 18.30-19.45 Uhr
Fortg.: 20.00-21.15 Uhr
Leitung: **Herbert Habiger**
Kosten: **€ 80,00**
Anmeldung erforderlich

Line Dance heißt zunächst einmal Tanzen nach allen möglichen Rhythmen, welche man auch vom Tanzen aus der Tanzschule kennt, wie Foxtrott, Walzer, Cha-Cha, Rumba, Boogie-Woogie, Twist und auch nach vielen rockigen Klängen. Anders ist jedoch die Art des Tanzens. Beim Line Dance gibt es keine Paare, jeder tanzt für sich in einer Formation. Eine vorher festgelegte Folge von Schritten, welche sich immer wiederholen. Manchmal schauen wir alle in die gleiche Richtung, es gibt aber auch Contra Lines oder Tänze im Kreis.
12 Abende, jeweils Montag
Kursfortsetzung: ab Montag, 13. Jänner 2020

ab 16. 09. 19
TANZ



Wirbelsäulengymnastik

Mit Übungen für den Beckenboden

Termine: 8 Vormittage
ab Di. 24. Sept. 2019
Zeit:
9.00-10.00 Uhr
Leitung:
Linda Leitner,
Physiotherapeutin
Kosten: **€ 68,00**
Anmeldung erforderlich

Für alle, die ihren Körper gesund erhalten möchten. Gesundheit und Vitalität sind eng verbunden mit der Möglichkeit sich zu bewegen. Gymnastik fördert den ganzen Menschen: Gesundheit, Wohlbefinden, Haltung, Körperbewusstsein. Eine regelmäßige, maßvolle körperliche Beanspruchung ist in jedem Alter für die Gesundheit erforderlich.

8 Vormittage, jeweils Dienstag, 9.00-10.00 Uhr
Nächster Kursblock: ab 19. Nov. 2019 und 28. Jän. 2020

ab 24. 09. 19
KURS



Qigong

Termine: **6 Abend- oder Vormittagstermine**
Abend: ab Mi. 25. Sept. 2019
Zeit: **18.45-20.30 Uhr**
VM: ab Di. 5. Nov. 2019
Zeit: **08.45-10.30 Uhr**
Leitung: **Susanne Lugmaier,** dipl. Qigong Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten: **€ 85,00**
Anmeldung erforderlich

QIGONG ist eine über Jahrtausende gewachsene Methode zur Pflege und Kultivierung von Körper, Geist und Seele. Durch sanfte Bewegungen werden unsere Energieleitbahnen geöffnet und der Energiefluss im Körper aktiviert und reguliert - reguliert im Sinne einer Harmonisierung unseres Körpers, unserer Atmung und unserer geistigen Haltung. Ruhe, wachsende Freude und Gelassenheit entstehen im Laufe der Zeit nicht nur während des Übens, sondern zunehmend auch im täglichen Leben.
QIGONG kann in jedem Alter und in jeder Lebenssituation angewandt werden. – Abendkurs ab Mi. 25. Sept.: 18.45-20.30 Uhr, Vormittagskurs ab Di. 5. Nov.: 8.45-10.30 Uhr

ab 25. 09. 19
KURS



07 - Gesundheit, Bewegung, Tanz

ab 01. 10. 19
TANZ



Showdance für Erwachsene

Kommt vorbei und taucht ein in die Welt des Tanzes. Es erwartet euch ein schwungvoller Kurs mit klassischer Tanztechnik (Drehungen, Sprünge, Beweglichkeit ...) und modernen Choreographien aus verschiedenen Tanzstilen. Mit Elementen aus dem Jazz, Hip Hop, Modern und Ballett ist es nicht nur unser Ziel uns körperlich auszudrücken sondern Spaß am Tanzen zu haben. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Lena Albertsen absolvierte ihre Musicalausbildung an der Stage School in Hamburg und war u. a. bei Carlos Jaramillo (Hamburg – zeitgenössischer Bühnentanz) in Ausbildung.

Termine: **6 Abende**
ab Di. 1. Oktober 2019
Zeit: **18.45-19.45 Uhr**
Leitung: **Lena Albertsen**,
2014 Tänzerin bei Eurovis.
Song Contest, Trainertätigkeit seit 2004, seit 2014 bei Expression Dance
Kosten: **€ 55,00**
Anmeldung erforderlich

01. 10. 2019
VORTRAG



„Gesunde Füße – fitter Körper“

Die Füße sind unsere Basis und tragen uns jeden Tag von einem Schritt zum nächsten. Sie spiegeln aber auch sehr ehrlich unser Gleichgewicht im Körper, Geist und der Seele. Körperliche Beschwerden ergeben sich aus der fehlenden Balance dieser Bereiche. Die Fußanalytik hilft, die Sprache der Füße zu erkennen und zu verstehen. So können körperliche Beschwerden und Fußprobleme auch gut ganzheitlich therapiert werden, oftmals auch ohne Einlagen oder Operation.


Termin:
Di. 1. Oktober 2019
Zeit: **19.00-20.30 Uhr**
Leiterin:
Ulli Wurpes, Leiterin
Fusschule-Bewegungshaus, Schloss Puchberg
Kosten: **€ 15,00**
Anmeldung erforderlich

09. 10. 2019
VORTRAG



Wie wir unsere Wirbelsäule gut pflegen und gesund erhalten

Zusammenhänge zwischen Organerkrankungen und der Wirbelsäule

Mit ihrer natürlichen S-Krümmung und ihren vielen kleinen Elementen von Knochen, Wirbeln, Muskeln, Bindegewebe, Bandscheiben und Bändern stützt uns unsere Wirbelsäule und garantiert uns die Aufrechterhaltung unseres Gleichgewichts. Dies alles halten wir für ganz selbstverständlich. Erst wenn es zwickelt und zwackt oder der Rücken steif wird, schenken wir der Wirbelsäule Beachtung. Was steckt hinter den Schmerzen am Rücken? Sie erhalten in diesem Vortrag viele wertvolle Tipps und Ratschläge für wirksame Hilfe zur Selbsthilfe aus der Praxis und der Hildegard Medizin.

Termin: **Mi. 9. Okt. 2019**
Zeit: **19.30-21.30 Uhr**
Leitung: **Augustin Hönegger**, Ernährungsberater nach Hildegard v. Bingen, staatl. gepr. Heilmasseur u. -bademeister
Kosten: **€ 13,00**
Anmeldung erforderlich

ab 17. 10. 19
WORKSHOP



Verbundenes Atmen – (Amo Breathwork) nach Christina Kessler

Führt uns zu ganzheitlicher Gesundheit, Vitalität und geistiger Klarheit

Das verbundene Atmen versorgt Körper, Seele und Geist mit Lebensenergie und verbindet uns mit unserem Herzen, unserer innersten Kraftquelle. In unseren Atem-Abenden wird im Liegen oder manchmal auch im Sitzen verbunden geatmet. Wenn wir das verbundene Energie-Atmen über einen längeren Zeitraum praktizieren, tanken wir Gesundheit, Gelassenheit und inneren Frieden. Wir tun uns selbst etwas Gutes und stärken uns auf allen Ebenen. Beim verbundenen Energie-Atmen in der Gruppe bist du ganz bei Dir und gleichzeitig ermöglicht Dir die Energie und Dynamik der Gruppe eine intensive Erfahrung und eine verstärkte Rückverbindung.

Termine: **3er-Block**
Do. 17. Okt., Mi. 13. Nov. und Mi. 11. Dez. 2019
Zeit: **19.00-20.30 Uhr**
Leitung: **Elisabeth Brunnhuber-Augustin**,
Amo Breathworkerin,
dipl. Mentaltrainerin
Kosten: **€ 75,00**
Anmeldung erforderlich

Ström-Übungen

Immunsystem stärken und entgiften

Termin:
Mo. 21. Oktober 2019
Zeit:
19.00-20.30 Uhr
Leiterin:
Susanne Jarolim,
Lehr-Trainerin f. Strömen
Kosten: **€ 24,00**
Anmeldung erforderlich

Stärken Sie Ihre innere Abwehr- und Entgiftungsfunktionen. Energie-Strömen ist eine einfache Methode, die sich aus dem japanischen Heilströmen entwickelt hat. Sie lernen und praktizieren Ström-Übungen zur Stärkung der Abwehrkräfte und verbessern dadurch Ihr Immunsystem und Ihre Entgiftungsfunktionen. Selbstverständlich gibt es auch Raum für persönliche Fragen. Ein Großteil des Workshops dient dem Strömen und geströmt werden. Die Griffe lassen sich sowohl an sich selbst als auch an anderen Menschen unbedenklich und bequem anwenden.

Selbsthilfe-Strömübungen für den Alltag

Erlernen Sie Ström-Übungen zu unterschiedlichen Themen

Termin:
Mi. 27. November 2019
Zeit:
19.00-20.30 Uhr
Leiterin:
Susanne Jarolim,
Lehr-Trainerin f. Strömen
Kosten: **€ 24,00**
Anmeldung erforderlich

In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Strömens und erlernen Ström-Übungen zu unterschiedlichen Themen (z.B. Rücken, Schultern, Entgiften, Immunsystem stärken ...). Ich widme mich dabei speziell den persönlichen Anliegen der Gruppe. Als Basis dienen vorgefertigte Unterlagen, die nach Bedarf der Teilnehmenden ergänzt werden. Ziel des Workshops ist, persönliche Ström-Übungen zu erlernen und diese auch praktisch zu erfahren. Schriftliche Unterlagen erleichtern Ihnen die weitere Umsetzung im Alltag.

Kräuterzubereitungen einfach selber machen

Verschiedene Kräuterprodukte selber herstellen

Termin:
Mo. 13. Jänner 2020
Zeit: **19.00-21.30 Uhr**
Leitung:
Silvia Kasbauer, zertifizierte Kräuterpädagogin
Kosten: **€ 50,00 inkl. Materialkosten**
Anmeldung erforderlich

In diesem Workshop widmen wir uns der Herstellung verschiedener Kräuterprodukte. Schritt für Schritt werden folgende Produkte hergestellt:

- Kräuter- und Blütentee selber mischen: Basis- und Hauptmittel, Unterstützungsmittel, Geschmacksverbesserer, Füll- und Schönungsmittel
- Ansetzen einer Tinktur aus Blüten, Blättern oder Wurzeln
- Mazeratherstellung, Pflanzenölauszüge
- Salbenherstellung mit Bienenwachs

Im Preis inbegriffen ist das Material für vier Kräuterprodukte

Hausapotheke ätherische Öle

Termin:
Di. 21. Jänner 2020
Zeit: **19.00-22.00 Uhr**
Leitung:
Silvia Kasbauer, zertifizierte Kräuterpädagogin
Kosten: **€ 70,00 inkl. Skript und Material**
Anmeldung erforderlich

Mit nur sechs ausgesuchten ätherischen Ölen hat man eine solide Grundausstattung für vielerlei Beschwerden. Wir lernen, wie man die duftenden Helfer im Alltag schnell und einfach nutzen kann. Themen des Workshops:
Basiswissen – Was sind ätherische Öle? - Was sind Hydrolate? - Was sollte man beim Kauf beachten? - Was muss man bei der Anwendung beachten? - Trägeröle - Die Duftnote - Wie kann man die ätherischen Öle anwenden? - Wie kann man sie verdünnen?
Es werden vier Aromaprodukte für Zuhause hergestellt.

21. 10. 2019
WORKSHOP



27. 11. 2019
WORKSHOP



13. 01. 2020
WORKSHOP



21. 01. 2020
WORKSHOP



07 - Gesundheit, Bewegung, Tanz 08 - Kunst, Kultur, Musik, Literatur, Unterhaltung

08 - Kunst, Kultur, Musik, Literatur, Unterhaltung

22. 01. 2020
VORTRAG



Herzgesundheit – Vortrag mit Dr. Martin Spinka Kogong, kogong – mein Herz will durch Beton!

Im Vortrag geht es um Herzgesundheit. Aber ich möchte über Dinge sprechen, und Sie damit begeistern, die uns oft nicht bewusst sind wenn wir über Herzgesundheit sprechen. Das Herz als Organ, das uns als „Kompass“ dient. Aber wie funktioniert ein Kompass? Wie könnten wir ihn pflegen?

„... Das alles sagte mir mein Herz, doch meistens hab' ich's nicht gehört ... Kogong, kogong, Telegramm nicht angekommen ...“ (Zitat: Mark Forster, Sänger). Ich möchte Ihnen das Telegramm neu zustellen und Übersetzungshilfe für den „Herz Code“ geben.

Termin: **Mi. 22. Jän. 2020**
Zeit: **19.00 Uhr**
Leitung:
Dr. Martin Spinka, Arzt für Allgemeinmedizin, Spezialgebiet Naturheilkunde, Experte für TEM
Kosten: **€ 15,00**
Anmeldung erforderlich

ab 27. 02. 20
KUR



Säure-Basen-Balance Kur Für Fortgeschrittene

Gedacht für alle die Besitzer meiner bewusst-leichter-leben Mappe und daher Kenner meines Kurprogrammes sind, bzw. Personen die Erfahrung mit basischer Ernährung haben. Viele KurteilnehmerInnen haben die positive Wirkung der basischen Heilentschlackung am eigenen Körper und Geist kennengelernt. Wir machen gemeinsam die 3-wöchige Säure-Basen-Balance Kur, zum Entsäuern und zur inneren Reinigung, die Sie gleichzeitig motiviert in Zukunft wieder mehr auf Ihre basenorientierte Ernährung und somit auf einen achtsameren Lebensstil zu achten. Seien Sie gespannt auf viele neue Themen, Erfahrungen, Rezepte und Inputs! – **3 Abende, jeweils Donnerstag, 19.00-21.00 Uhr**

Termine: 3 Abende
Do. 27. Feb., 5. und 12. März 2020
Zeit: **19.00-21.00 Uhr**
Leitung: **Margit Trattner**, Dipl. Vorsorge- und Ernährungstrainerin, Dipl. Krankenschwester
Kosten: **€ 75,00**
Anmeldung erforderlich

ab 27. 09. 19
SEMINAR



Was mich bewegt Prozessorientiertes Schreibwochenende

Vieles geht mir durch den Kopf. Manches als flüchtiger Gedanke, manches als wiederkehrende Idee. Manches als unsagbare Freude. Manches als stiller Schmerz. Manches bleibt unausgesprochen. Für manches scheint es keine Worte zu geben. Was mich bewegt ... möchte ich zur Sprache bringen. Mithilfe kreativer Schreibimpulse setzen wir uns mit dem auseinander, was in uns ist und nach Ausdruck sucht. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Offenheit und Freude am kreativen Tun in einer Gruppe genügen!
Genaue Kurszeiten (Pausen, Essenszeiten, ...) werden bei Anmeldung bekannt gegeben

Termin: 3-tägiges Seminar
Fr. 27.-So. 29. Sept. 2019
Zeit: **Fr.: 15.00-21.00 Uhr, Sa.: 9.00-ca. 18.00 Uhr, So.: 9.00-12.00 Uhr**
Leitung: **Christine Steinböck**, Schreibpädagogin (BOeS Wien)
Kosten: **€ 95,00**
Anmeldung erforderlich

10. 10. 2019
LESUNG



Lesung herz-macht Gefühlsworte für Kopf-Aus-Orte

Gemeinsames Finden von Kopf-Aus-Orten!
Alina Einsle liest aus ihrem Gedichtband herz-macht vor und nimmt die Zuhörer mit auf eine Reise, bei der man abschalten und entspannen kann, ganz nach dem Motto ‚Kopf-Aus‘ - ‚Herz-An‘. In den Gedichten aus dem Buch geht es um das Leben, die Liebe, Familie, Freundschaft und die innere Reise zu sich selbst. Durch die Mischung von gefühlsbetonten Gedichten aus dem Buch, Geschichten aus der Kindheit und neuen Ideen zur Flucht aus dem Alltag, werden die Zuhörer aktiv mitgenommen.

Termin:
Do. 10. Oktober 2019
Zeit: **19.00-21.30 Uhr**
Leiterin: **Alina Einsle**, Autorin und Texterin, diplomierte Trainerin in Fitness u. Gesundheit
Eintritt frei!
Anmeldung erbeten

Historischer Stadtrundgang mit Annemarie Fetz

Termin: **Sa. 12. Okt. 2019**
Zeit: **14.00-15.30 Uhr**
Leiterin: **Annemarie Fetz**, ehemalige Mitarbeiterin der Kulturabteilung und des Museums der Stadt Ried
Kosten: **€ 7,00**
Anmeldung erforderlich

Wollen Sie mehr über die Geschichte der Stadt Ried und die berühmte Bildhauerfamilie Schwanthaler erfahren? Dann laden wir Sie herzlich zu einem Rundgang durch die schönen Gassen und Plätze der Stadt ein. Weiters werden wir den Figurensaal und den Rathaussaal besuchen.
Treffpunkt: Volkskundehaus Kirchenplatz 13

Radio im Kopf – Kabarett-Abend mit Annemarie Dämon, Sigrid Kofler und Elfi Wintersteiger

Termin: **Do. 7. Nov. 2019**
Zeit: **19.30 Uhr**
Annemarie Dämon, Sigrid Kofler und Elfriede Wintersteiger
Kosten:
VVK: € 13,00
AK: € 15,00
Anmeldung erbeten

Die drei Kleinkunstsdamen von d'herz@ verwandeln sich in ihrem neuen Programm RADIO IM KOPF in drei Aspekte einer Person. Alltägliches wie auch Krisenhaftes, Banales wie Weltbewegendes wird auf gewohnt hintersinnige, manchmal absurde Art in Szene gesetzt. Wie immer mit viel Spielfreude, wie immer feministisch, wie immer musikalisch: wieder mit dabei: Piano, Euphonium & Co. d'herz@ (sprich Terzett) gibt es seit 2016, nach „SOCKENBÜGELN“ ist „RADIO IM KOPF“ das zweite gemeinsame Programm. d'herz@, das sind Annemarie Dämon, Sigrid Kofler und Elfi Wintersteiger – weitere Infos auf: www.d-herz-at.jimdo.com

Musikalisches Sonntags-Frühstück zum Ankommen mit Margarete Folie

Termin:
So. 10. November 2019
Zeit:
9.00-11.00 Uhr
Leitung:
M.A. Margarete Folie
Kosten: **€ 20,00**
Anmeldung erforderlich

In die eigene Mitte kommen und Ruhe finden mit Worten und Musik von Margarete Folie. Mit ihrer berührenden Stimme und dem zarten Gitarrenspiel kannst du Inspiration und Kraft für den Alltag tanken. Und mit einem regionalen Frühstück in Zusammenarbeit mit dem „Fair Trade Laden“, kann auch an Herbsttagen die Sonne scheinen.

Wege zur Kunst mit Julia Csongrady vom Kulturverein 20gerhaus

Termin:
Mi. 13. November 2019
Zeit:
18.00-19.30 Uhr
Begleitung:
Julia Csongrady vom Kulturverein 20gerhaus
Kosten: **€ 5,00**
Anmeldung erforderlich

Wir begeben uns auf einen Rundgang zu aktuellen Ausstellungen zeitgenössischer Kunst in Ried. Die KünstlerInnen sind anwesend und sprechen zu ihren Arbeiten. Ausklang bei einem Glas Wein und Snacks.

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben

12. 10. 2019
STADTRUNDGANG



07. 11. 2019
KABARETT



10. 11. 2019
MUSIK-FRÜHSTÜCK



13. 11. 2019
RUNDGANG



08 - Kunst, Kultur, Musik, Literatur, Unterhaltung 09 - Kreatives Gestalten

09 - Kreatives Gestalten

14. 11. 2019
AUSSTELLUNG



Ausstellung "Einheit in der Vielfalt" der Malgruppe Art15 Vernissage

Die "Malgruppe Art15" gestaltet im Treffpunkt der Frau eine Ausstellung mit Vernissage. Die bei einem Seminar, unter der Leitung von Rosemarie Kaufmann, entstandenen Werke werden dabei dem Publikum vorgestellt.
 Für kleine Erfrischungen ist gesorgt – Freiwillige Spende!

Ausstellungsdauer:
 Von Donnerstag, 14. November bis Freitag, 20. Dezember 2019
 Geöffnet von Montag bis Freitag von 8.00 bis 16.00 Uhr

Termin: **Do. 14. Nov. 19**
 Zeit: **19.30 Uhr**
 Begrüßung durch
Michaela Bangerl,
 Leitung Treffpunkt der
 Frau, Laudatio durch
Rosemarie Kaufmann
Freiwillige Spende!

ab 07. 01. 20
KURS



Literaturkurs mit Prof. Mag. Otmar Wenzl Der Stoff, aus dem Bestseller gemacht sind

An diesen fünf Abenden wird jeweils ein Bestseller besprochen und diskutiert.
 Der Kursleiter garantiert wieder für vergnügliche u. lehrreiche Kursabende.

Die Bücher werden bei Kursanmeldung bekanntgegeben.

5 Abende, jeweils Dienstag, 19.30-21.30 Uhr

Termine: 5 Abende
ab Di. 7. Jänner 2020
 Zeit:
19.30-21.30 Uhr
 Leitung:
Prof. Mag. Otmar Wenzl
 Kosten: **€ 52,00**
Anmeldung erforderlich

18. 09. 2019
WORKSHOP



Fotokurs für System- und Spiegelreflexkameras Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

An einem Abend erlernen Sie die Grundlagen der Fotografie: Erklärung der wichtigsten Begriffe wie Blende, Verschluss, ISO, Autofocus, Schärfentiefe, korrekte Belichtungstechnik, Licht, Motive erkennen und „richtig ins Bild setzen“, goldener Schnitt, verschiedene Perspektiven, optische Grundlagen, passende Auflösung (z.B.: für Web) und Speicherformate, RAW-Converter für maximale Bildqualität u. v. m.
 Dieser Kurs ist auch eine „Schule des Sehens“ – die Basis für perfekte Bilder.

Termin:
Mi. 18. September 2019
 Zeit: **19.00-23.00 Uhr**
 Leitung:
Helmut Schwarz, Foto-
 graf mit internationalen
 Auszeichnungen
 Kosten: **€ 65,00**
Anmeldung erforderlich

ab 21. 09. 19
WORKSHOP



Klöppelkurs für leicht Fortgeschrittene

Für alle die das Klöppeln schon einmal versucht und daran Freude gefunden haben, gibt es jetzt wieder die Möglichkeit, diese schöne Kunsthandarbeit weiter zu erlernen und zu vertiefen.

Lernziele dieses Kurses sind:
 • verschiedene Gründe
 • Einzelschläge
 • Spinnen und Fächer anhand der technischen Zeichnung.

Termine: 6 Nachmittage
Sa. 21. Sept.,
5. u. 19. Okt., 2., 16. u.
30. Nov. 2019
 Zeit: **13.00-17.00 Uhr**
 Leitung:
Elisabeth Pichler
 Kosten: **€ 125,00**
Anmeldung erforderlich

Herbstkränze mit den Schätzen der Natur gestalten

Termin:
Di. 1. Oktober 2019
 Zeit: **19.00-22.00 Uhr**
 Leitung: **Sandra**
Feldweber, Floristin
 Kosten:
€ 23,00 exkl. Material-
kosten
Anmeldung erforderlich

Gestalten Sie mit mir und den Schätzen der Natur wunderschöne Herbstkränze für die Tür oder den Tisch.

Das benötigte Material wird, bei Bedarf, von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt und im Kurs extra verrechnet.

01. 10. 2019
WORKSHOP



Traumfänger bauen für Erwachsene

Termin:
Fr. 11. Oktober 2019
 Zeit: **19.00-21.30 Uhr**
 Leitung:
Silvia Kasbauer, zertifi-
 zierte Kräuterpädagogin
 Kosten: **€ 45,00 inkl.**
Grundmaterial
Anmeldung erforderlich

Viele Menschen kennen die Geschichten der Indianer über den Ursprung der Traumfänger. Sie sollen mit ihrem Netz schlechte Träume einfangen...

Die Geschichte der Traumfänger, und wie du dir deinen eigenen Traumfänger baust, lernst du in diesem Workshop.
 Im Preis inkludiert ist das Grundmaterial wie Ring, Perlen, Schnur und Federn.
 Verschiedene Talismane und Glücksbringer können entweder selber mitgebracht werden oder auch vor Ort bei mir gekauft werden.

11. 10. 2019
WORKSHOP



Kräuterkörbe binden

Termin:
Fr. 18. Oktober 2019
 Zeit: **15.00-19.00 Uhr**
 Leitung:
Silvia Kasbauer, zertifi-
 zierte Kräuterpädagogin
 Kosten:
€ 40,00 inkl. Material
Anmeldung erforderlich

In diesem Workshop lernst du unter Anleitung wie du mit verschiedenen Gräsern, Binsen, Wildblumen und Kräutern deinen eigenen Kräuterkorb bindest.

18. 10. 2019
WORKSHOP



Persönlichen Schutzengel und Feen filzen

Termin:
Fr. 18. Oktober 2019
 Zeit:
19.00-22.00 Uhr
 Leitung:
Gerlinde Strasser
 Kosten:
€ 29,00 exkl. Material
Anmeldung erforderlich

Filzen Sie Ihren ganz persönlichen Schutzengel oder eine bunte Fee. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Mit der Nadel gefilzt, wird aus reiner Wolle ein kleines Kunstwerk.

Das benötigte Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt und im Kurs extra verrechnet.

18. 10. 2019
WORKSHOP



09 - Kreatives Gestalten

22. 10. 2019
WORKSHOP



Naturseifen selber machen

Kurs für Anfänger. Es wird gezeigt, wie einfach und schnell es gehen kann Naturseifen zu machen. Wir stellen gemeinsam einen kleinen Vorrat an Seifen her, welche mit nach Hause genommen werden.

Materialkosten + Rezepte und Anleitung für zuhause € 10,- extra.

Termin: **Di. 22. Okt. 2019**
Zeit: **19.00-22.00 Uhr**
Leitung: **Carina Matzer**,
Grüne Kosmetik Pädagogin, Bäckerin, dipl. Ernährungstrainerin
Kosten: **€ 28,00 + € 10,00**
Materialkosten u. Rezepte
Anmeldung erforderlich

05. 11. 2019
WORKSHOP



Origami-Workshop

Würfelschachteln, Briefchen, ...

Mit wunderschönem, buntgemustertem Origamipapier werden wir an diesem Abend ins "Papierfalt-Vegnügen" eintauchen. Es entstehen dabei Sackerl und Würfel, die als besondere Verpackung für kleine Gaben verwendet werden können. Mit einer außergewöhnlich hübschen Brieffaltung japanischen Ursprungs werden wir unseren "faltenreichen" Abend ausklingen lassen.

€ 5,00 Materialkosten für Faltpapier und Faltanleitungen sind extra vor Ort bar zu bezahlen.

Termin: **Di. 5. November 2019**
Zeit: **19.30-22.00 Uhr**
Leitung: **Elisabeth Schönhuber**
Kosten: **€ 15,00 exkl. Materialkosten**
Anmeldung erforderlich

06. 11. 2019
WORKSHOP



Wir filzen fein und bunt

Nassfilzen

Filz dir einen Schal, eine Stola oder einen wärmenden Hüftschmeichler. Seide – der edle Begleiter beim Filzen – ist Grundlage oder Beiwerk, Kreativität und Handwerk lassen mit den Händen individuelle Stücke zum Tragen entstehen. Das Entstandene erwärmt Körper und Seele.

Termin: **Mi. 6. November 2019**
Zeit: **16.00-22.00 Uhr**
Leitung: **Elisabeth Schiemer**
Kosten: **€ 55,00 exkl. Materialkosten**
Anmeldung erforderlich

08. 11. 2019
WORKSHOP



Heilige Familie filzen

Deine eigene Kreativität entdecken, ist Geschenk und Lebensaufgabe zugleich!
Wir filzen die Heilige Familie als kleine Einstimmung auf den Advent und die Weihnachtszeit. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Mit der Nadel gefilzt, wird aus reiner Schafwolle ein ganz besonderes, persönliches Werkstück.

Das benötigte Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Termin: **Fr. 8. November 2019**
Zeit: **17.30-21.30 Uhr**
Leitung: **Gerlinde Strasser**
Kosten: **€ 35,00 exkl. Materialkosten**
Anmeldung erforderlich

Wolle spinnen – Spinnen am Spinnrad

Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Termin: **Sa. 9. November 2019**
Zeit: **9.00-17.00 Uhr**
Leitung: **Christiane Seufferlein**
Kosten: **€ 75,00 exkl. Materialkosten**
Anmeldung erforderlich

Das Spinnrad - es stand bis vor nicht wirklich langer Zeit fast in jedem Haushalt und das nicht nur als Zierde. Je nach Region wurde darauf Leinen oder Wolle gesponnen. Begonnen hat alles mit der Handspindel und das werden auch wir in diesem Kurs tun. Der Weg führt uns von den ersten Versuchen auf der Handspindel über das Kämmen, Kardieren und Mischen von tierischen Fasern hin zum Spinnrad, auf dem wir unsere Garne spinnen und verzwirnen werden. Ein Kurs der tief eintaucht in ein uraltes Handwerk, das auch heute noch fasziniert.

Fotobuch erstellen mit Cewe-Software

Termin: **Mi. 13. November 2019**
Zeit: **19.30-22.00 Uhr**
Leitung: **Helmut Schwarz**, Fotograf mit internationalen Auszeichnungen
Kosten: **€ 65,00**
Anmeldung erforderlich

An 2 Abenden lernen Sie wie man ein Fotobuch erstellt.

- Gestaltung
- Formate
- Bildoptimierung
- Hintergründe und eigene Hintergründe
- Texte
- Effekte
- Rahmen

Vorraussetzung: PC-Kenntnisse.
Das Programm (CEWE-Software) muss am eigenen Laptop installiert sein. Die Software kann man kostenlos von der CEWE-Homepage herunterladen.
Jeder Kursteilnehmer erhält im Kurs von der Firma Cewe einen Gutschein im Wert von € 40,00.

Adventkranz binden und gestalten

Termin: **Do. 21. November 2019**
Zeit: **19.00-22.00 Uhr**
Leitung: **Sandra Feldweber**, Floristin
Kosten: **€ 23,00 exkl. Materialkosten**
Anmeldung erforderlich

Wenn die Adventzeit kommt, freut sich jeder auf die leuchtenden Kerzen. Binden und gestalten Sie mit mir Ihren selbstgemachten Adventkranz.

Das benötigte Material wird, bei Bedarf, von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt und im Kurs extra verrechnet.

Fotografieren im RAW-Modus

Termin: **Mi. 27. November 2019**
Zeit: **19.30-22.00 Uhr**
Leitung: **Helmut Schwarz**, Fotograf mit internationalen Auszeichnungen
Kosten: **€ 60,00**
Anmeldung erforderlich

Die Systemkameras und auch die Spiegelreflex-Kameras unterstützen neben „JPEG“ auch das sogenannte „RAW-Format“. Mit diesem Modus können Sie die bestmögliche Bildqualität erreichen.
In diesem Kurs wird der RAW-Converter (Software) erklärt und an Hand von Beispielen gezeigt, welche Möglichkeiten dieses „RAW-Format“ bietet.

09. 11. 2019
WORKSHOP



13. 11. 2019
WORKSHOP



21. 11. 2019
WORKSHOP



27. 11. 2019
WORKSHOP



09 - Kreatives Gestalten

09 - Kreatives Gestalten 10 - Kochkurse

28. 11. 2019
WORKSHOP



Weiden flechten

Ein bunter Kurs für Fortgeschrittene und Anfänger

Geflochten wird mit frisch geschnittener Weide, und je nach Wissensstand des Flechters werden leichte bis mittelschwere Weidenobjekte geflochten. Weidenbaum, Weidenblatt, Weidenkugel, Windlicht auf Stock, Vogelhaus, Korb auf Holzplatte ...
Bei guten Flechtkenntnissen kann man auch eigene Flechtkreationen nach Absprache mit der Kursleitung machen.
Es gibt keine Weidenkunde, der ganze Tag wird dem Flechten gewidmet.
€ 10,00 Materialkosten sind vor Ort extra zu bezahlen.

Termin:
Do. 28. November 2019
Zeit: **9.00-18.00 Uhr**
Leitung:
Marianne Hofstätter
Kosten: **€ 65,00 exkl. Materialkosten**
Anmeldung erforderlich

30. 11. 2019
WORKSHOP



Bunt ist meine Wolle

Wolle färben mit heimischen Pflanzen

Die Färberei war eine der ältesten mittelalterlichen Zünfte. Als sich Anfang des 20. Jahrhunderts die chemischen Farben durchsetzen, geriet das vielfältige und spannende alte Handwerk in Vergessenheit. Wir werden gemeinsam sowohl auf den Spuren der mittelalterlichen Färber wandern und ihre alten Rezepte ausprobieren, als auch moderne Kreativtechniken im Rahmen der Pflanzenfärberei entdecken.
Kursinhalt: Historischer Einblick in die Geschichte des Färbens, Vorstellung der wichtigsten heimischen Färberpflanzen mit ihren Farben, Herstellung verschiedenster Farbbäder, Vorstellung und Durchführung von verschiedenen Basis-Färbetechniken, Herstellen von konzentrierten Auszügen und kreatives Werken auf Wolle.

Termin:
Sa. 30. November 2019
Zeit: **9.00-17.00 Uhr**
Leitung:
Christiane Seufferlein
Kosten: **€ 75,00 + € 15,00 Materialkosten**
Anmeldung erforderlich

03. 12. 2019
WORKSHOP



Wohnaccessoires und Deko – handgefärbt

Tischläufer, Teelichter, Weihnachtsdeko, ...
Das Material alleine inspiriert. Mit den Händen gestalten wir, mit Locken, Fäden und Spitzen verzieren wir. Somit sorgen wir für Behaglichkeit für die Wohnung, oder wir kreieren ein besonderes Geschenk.

Termin:
Di. 3. Dezember 2019
Zeit: **18.00-22.00 Uhr**
Leitung:
Elisabeth Schiemer
Kosten: **€ 45,00 exkl. Materialkosten**
Anmeldung erforderlich

04. 12. 2019
WORKSHOP



Schmuck-Design Workshop

Silberanhänger gestalten

Kreiere in wenigen Stunden mit einfachen Werkzeugen und Hilfsmitteln ein Schmuckstück aus modellierbarem Feinsilber! Wir texturieren, feilen, schleifen, brennen, polieren, schwärzen und letztendlich entsteht ein kleines Kunstwerk mit dem du dich selber oder einen lieben Menschen beschenkst.
Dieser Kurs ist ideal für Anfänger, um diese faszinierende Technik kennen zu lernen, aber auch zum Auffrischen bereits erworbener Fertigkeiten! Das Arbeiten in kleinen Gruppen bis max. 4 Teilnehmer ermöglicht eine individuelle Betreuung der Teilnehmer.
Preis: inkl. 7g Silber, div. andere Materialien werden nach Verbrauch abgerechnet.
Alle Werkzeuge werden für die Kursdauer kostenlos zur Verfügung gestellt.

Termin:
Mi. 4. Dezember 2019
Zeit: **18.00-21.00 Uhr**
Leitung:
Maria Puttinger
Kosten: **€ 80,00 inkl. 7 Gramm Silber**
Kursort: **Neuhofen**, genaue Adresse bei Anmeldung
Anmeldung erforderlich

Ein Hauch Mongolei

Filzen nach Vorlagen der mongolischen Nomaden

Termin:
Mi. 22. Jänner 2020
Zeit: **16.00-22.00 Uhr**
Leitung:
Elisabeth Schiemer
Kosten: **€ 55,00 exkl. Materialkosten**
Anmeldung erforderlich

Filz dir dein persönliches Sitzkissen oder kleinen Vorleger nach den Mustern und Farben der mongolischen Nomaden. Das Ergebnis wird den Betrachter begeistern.

Malfarben selber herstellen

Malfarben aus heimischen Wildpflanzen

Termin:
Sa. 25. Jänner 2020
Zeit: **9.00-17.00 Uhr**
Leitung:
Christiane Seufferlein
Kosten: **€ 75,00 + € 15,00 Materialkosten**
Anmeldung erforderlich

Malen war lange Zeit ein Handwerk, zu dem auch die Kenntnis über das Herstellen von Farben gehörte. Viele Farbtöne bekannter Künstler stammen aus der Pflanzenwelt. Der Kurs gibt einen Einblick in das alte Handwerk des Farbenmachens:
- Theorie zum Thema Herstellen von Pflanzenfarben
- Erkennen von Färberpflanzen in der Natur, Tipps zum Anbau im Kräutergarten
- Ansetzen und Ausprobieren von verschiedenen Pflanzensuden und Herstellen einfacher Aquarellfarben

Naturbrote und Weckerl

Termin:
Di. 8. Okt. 2019
Zeit: **19.00-22.00 Uhr**
Leitung: **Carina Matzer**, Bäckerin, dipl. Ernährungstrainerin
Kosten: **€ 20,00 + € 10,00 Lebensmittelkosten**
Anmeldung erforderlich

In diesem Kurs wird gezeigt, wie einfach und schnell es gehen kann, in der eigenen Küche gesunde und leckere Brote und Weckerl zu machen.
Es werden je drei Sorten Brote und Weckerl gebacken. Jede/r geht mit einem vollen Sackerl, gefüllt mit den warmen Bäckereien, nach Hause.
Lebensmittelkosten + Rezepte und Anleitung für zuhause € 10,- extra

Männer kochen – Frauen essen

Termin:
Do. 7. Nov. 2019
Zeit: **18.30-22.00 Uhr**
Leitung:
Rosemarie Spießberger
Kosten: **€ 20,00 exkl. Lebensmittelkosten**
Anmeldung erforderlich

Wir laden zu einem Männerkochkurs ein, in dem Sie ein Menü für Ihre Ehefrau, Partnerin, Freundin usw. kochen, welches dann gemeinsam gegessen wird.
Besonders hervorzuheben ist, dass in diesem Kochkurs qualitativ wertvolle, biologische Lebensmittel zum Einsatz kommen.
Die Frauen sind für **20.30 Uhr** eingeladen.
Die Lebensmittelkosten werden am Kursabend von der Kursleiterin bar kassiert.
Nächster Termin: am Do. 30. Jänner 2020, 18.30-22.00 Uhr

22. 01. 2020
Workshop



25. 01. 2020
WORKSHOP



08. 10. 2019
KOCHKURS



07. 11. 2019
KOCHKURS

