



Montag
19.
Jänner
2026

09.00 –
10.00
Kurs
8 Vormittage

Helga Forstner **Bewegt in den Tag - leicht und freud- voll im Leben**



Alle Termine:
19.01. / 26.01. / 2.02. / 9.02. /
23.02. / 2.03. / 9.03. / 16.03.

Körperbeweglichkeit und -haltung hat viel mit Lebens-
pflege, Achtsamkeit und
mittlere Körpergrundspan-
nung zu tun.

Unter Einhaltung bestimm-
ter Prinzipien werden ein-
fache Bewegungselemente
praktiziert. Durch Körper-
struktur- und Qi-Gong-
Übungen werden Beweg-
lichkeit, Gleichgewicht,
Koordination, Atmung und
Vorstellungskraft geschult
und können so in den Alltag
einfließen und das Wohl-
befinden fördern. Meditative
Elemente runden das Pro-
gramm ab.

DI Helga Forstner
Qi Gong-, Tai Chi- & Psycho-
soziale Gesundheitstrainerin,
Bowtech-Praktikerin; Kronstorf

Kosten 67,00 Euro
Anmeldung bis 14.01.2026

Dienstag
20.
Jänner
2026

19.30
Vortrag

Alexander Zeilner **Gesunder Darm - gesunder Mensch?**



Zusammenhänge der Darm-
flora mit Gesundheitsstörun-
gen aus Sicht der Ganzheits-
medizin

Mag. Dr. Alexander Zeilner,
Arzt für Allgemeinmedizin,
Facharzt für Innere Medi-
zin und Humanbiologe im
ganzheitlich orientierten
Therapiezentrum VitaLogi-
kum in Aschach an der Steyr
referiert über die Bedeutung
des Darmes als Sitz unserer
Gesundheit. Dabei wird
auf die Bedeutung unserer
Darmflora eingegangen,
deren Veränderung sich
oftmals schleichend und an
vom Darm weit entfernten
Organsystemen als Erkrän-
kung niederschlagen kann.
Es werden Lösungsansätze
aus der Schulmedizin sowie
aus der Naturheilkunde vor-
gestellt.

Mag. Dr. Alexander Zeilner
Facharzt für Innere Medizin,
Arzt für Allgemeinmedizin,
Humanbiologe; Garsten

Kosten 9,00 Euro VVK,
11,00 Euro AK

Montag
02.
Februar
2026

09.00 –
10.30
Kurs
6 Vormittage

Lucie Bayer **Beckenbalance**



Alle Termine:
2.02. / 9.02. / 23.02. / 2.03. /
9.03. / 16.03.

Wohlbefinden erreichen wir
unter anderem mit Beweg-
lichkeit. Also stimmen wir
unseren Körper, mit lockerer
Bewegung zur Musik, ein.
Weiters mit ganzheitlichem
Mobilisieren vom Becken
und Wirbelsäule.

Ein dynamisches Training
macht auch unseren Becken-
boden stärker und gleich-
zeitig elastischer. Der Be-
ckenboden unterstützt fast
jede Körperbewegung. Wir
nehmen unseren Körper mit
den verschiedenen Zusam-
menhängen bewusster wahr.
So entsteht ein gutes Kör-
pergefühl und eine bessere
Beckenbalance.

Lucie Bayer
Tanzpädagogin und
Yogalateslehrerin; Garsten

Kosten 80,00 Euro
Anmeldung bis
28.01.2026



Samstag
07.
 Februar
 2026

08.30 –
 16.00

2 Wanderungen

Maria Felbauer

Scheeschuhwandern in der Umgebung

Zeit zum Genießen - Zeit zum Staunen



Samstag, 7. Februar
 Brunnbacher Gamsstein
 (1.273 m, Großraming)
 ca. 3 Std. Aufstieg,
 600 Hm, mittel

Samstag, 28. Februar
 Hintereggeralm (ca. 1.300 m)
 ca. 2 Std. Aufstieg,
 420 Hm, 5 km, einfach

Mit gleichmäßigen Schritten gehen wir durch die schneebedeckte Landschaft. Wir lauschen dem leisen Knirschen des Schnees unter unseren Schneeschuhen und vergessen dabei die Hektik des Alltags. Schneeschuhwandern ist ein Weg zum "Entschleunigen" - wir werden uns unterwegs daher auch Zeit nehmen und einen Text zum Nachdenken hören. Die Tour schließen wir mit einem gemütlichen Zusammensitzen ab.

Die genannten Ziele sind Vorschläge, kurzfristige Änderungen wegen Schneelage und Sicherheit sind möglich. Sollte es aufgrund der Schneelage möglich sein, in der näheren Umgebung von Steyr mit den Schneeschuhen zu gehen, so werden wir diese Alternative wählen. Sollte es aufgrund der Schneelage auch kein entsprechendes Alternativziel geben, wird die Tour als Wanderung durchgeführt.

Die Angabe einfach/mittel/schwierig bezieht sich auf eine Kombination aus Steilheit, Anforderung beim Gehen und Dauer der Tour.

Treffpunkt:
 bei der Kirche Ennsleite

Maria Felbauer
 Wander- und Schneeschuh-
 führerin, Outdoor-Trainerin;
 Steyr

Kosten 23,00 Euro pro Wanderung
 exkl. Leihgebühr für Schneeschuhe ca. 9,00 Euro
Anmeldung bis 4 Tage vorher



Montag
16.
März
2026

18.00 –
19.30
Kurs
5 Termine

Ursula Kerec

Basenfasten - auf ins Fastenglück Präsenz & Online



Alle Termine:

Montag, 16. März: 18.00 - 19.30 (Dominikanerhaus)
Freitag, 20. März: 19.00 - 20.30 (online)
Montag, 23. März: 19.00 - 20.00 (online)
Mittwoch, 25. März: 16.00 - 17.30 (Fastentalk in Bewegung
beim Freibad Garsten)
Freitag, 27. März: 18.00 - 19.30 (Dominikanerhaus)

"Regelmäßig basische Mahlzeiten genießen und dabei sanft
entschlacken" - diese Art des Fastens ist zu 100 % alltagstaug-
lich. Ideal für alle die sich und der Gesundheit etwas Gutes
tun wollen.

Ablauf:

- 2 sanfte Einstiegstage
- 7 basische Genussstage
- 2 Aufbau tage
- 5 x Gruppentreffen (2 x Präsenz, 2 x online über Zoom,
1 x Fastentalk in Bewegung)
- Impulse für die Woche via E-Mail

"TUN WIR WAS, DANN TUT SICH WAS"

Ursula Kerec MSc
DGKP, Dipl. Basenfasten- und
Vitaltrainerin, Gesundheits-
wissenschaftlerin; Steyr

Kosten 138,00 Euro inkl. Skript
Anmeldung bis 11.03.2026



Dienstag
17.
März
2026

19.30 –
21.30
Kurs
7 Abende

Dietlinde Maiwöger

Luna Yoga



Alle Termine:

17.03. / 24.03. / 7.04. / 14.04. /
21.04. / 28.04. / 5.05.

Luna Yoga ist eine köstliche
Körperkunst. Es ist Zeit zum
Durchatmen, Aufrichten,
Entspannen, Kräftigen, Be-
wegen, Beleben im Kreis von
Frauen. Bewusst experimen-
tieren wir mit körperlichen
Impulsen (Spürübungen und
Asanas), mit dem Atem und
mit innerer Ausrichtung - im
Wechsel mit Tiefenentspan-
nung. Uns selbst gut kennen-
lernen auf verschiedenen
Ebenen ist die Ernte.

Willkommen mit deiner
Lebensfreude, mit deiner
Vitalität und in deiner Zart-
heit, mit deinen Geschich-
ten, deinem Rhythmus und
deiner Eigenart!

Mag.^a Dietlinde Maiwöger
Luna Yoga Lehrerin,
Shiatsu-trainerin; Garsten

Kosten 150,00 Euro
Anmeldung bis
12.03.2026



Mittwoch
25.
März
2026

09.00 –
10.30
Kurs
6 Vormittage

Hans Günter Srajer Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung



Alle Termine:
25.03. / 8.04. / 15.04. / 22.04. /
29.04. / 6.05.

Die Feldenkrais-Methode nutzt sanfte, aufmerksam ausgeführte Bewegungen, um Lernprozesse anzuregen. Tief verwurzelte Haltungs- und Gewohnheitsmuster können so erkannt und bei Bedarf geändert werden. Damit verbessert sich immer der körperliche Komfort, die Möglichkeit für eine gesunde Haltung, jegliche Bewegung, die Organisation des Bewegungsapparates, das Gleichgewicht und das gesamte Wohlbefinden. Feldenkrais hilft Menschen sich selbst integrativ kennenzulernen und dadurch die Qualität ihres gesamten Tuns zu verbessern.

Mag. Hans Günter Srajer
Zertifizierter Feldenkrais Practitioner, Gentle Moving Trainer, Eingetragener Mediator; Steyr

Kosten 100,00 Euro
Anmeldung bis
20.03.2026



Mittwoch
15.
April
2026

09.30 –
10.30
Kurs
5 Vormittage

Daniela Havelka Rückentraining



Alle Termine:
15.04. / 22.04. / 29.04. / 6.05. /
13.05.

Fitness am Vormittag

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! Bei diesem gezielten Wirbelsäulentraining verbessern wir sowohl die Kraft der Rumpfmuskulatur als auch die Gelenksbeweglichkeit. Gleichzeitig fördern wir mit funktionellen Fitness-Übungen Ihre Kondition und Koordination/Gleichgewicht.

So starten Sie fit und munter in den Tag hinein!

Daniela Havelka BSc
Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 40,00 Euro
Anmeldung bis 10.04.2026





Freitag
24.
April
2026

ab 17.00

Seminar

Helga Gussner-Peham Yoga - dem Herzen Raum geben



© Lisa Rastl

Alle Termine:
Freitag, 24. April: 17.00 - 20.00
Samstag, 25. April: 9.00 - 20.00
Sonntag, 26. April: 10.00 - 13.00

Eine Yogapraxis, die der Gesundheit unseres Herzens dient, respektiert in jeder Asana den Raum, den das Herz im Körper einnimmt und den es braucht, um sich frei, rhythmisch und in wechselnder Intensität bewegen zu können. Eine Yogapraxis, die unsere emotionale und geistige Gesundheit fördert, ist von Wohlwollen uns selbst und anderen gegenüber getragen. Sie nährt unser Herz und lässt es stark werden.

In einer vielfältigen Bewegungs- und Meditationspraxis erforschen wir die Ausrichtung unseres Körpers und Geistes, von einem wachen Herzen ausgehend. Die Bewegungsübungen (Asana) werden auf neue, inspirierende Weise erlebbar.

Helga Gussner-Peham
Yogalehrerin, Tänzerin;
Neustift

Kosten 180,00 Euro inkl. Skript
Anmeldung bis 21.04.2026



Samstag
23.
Mai
2026

13.00 –
19.00

Seminar

Michaela Lechner Naturkosmetik für die reife Haut



Widme dich intensiv deinem
Hautwohlbeinden

In diesem Seminar entstehen aus unterschiedlichen wirkstoffreichen Pflanzenölen und kosmetischen Rohstoffen reichhaltige Formulierungen.

Dabei stellst du fünf verschiedene Rezepturen für die Haut reiferen Alters selbst her: eine nährnde Gesichtscrème, eine satte Nachtcrème mit Arganöl, ein besonderes Augen-Roll-On, eine wohltuende Augencreme und ein gehaltvolles Gesichtöl mit Sanddorn.

Mag.^a Michaela Lechner
FH MA, MBA
Ref. Pflanzenheilkunde, Natur-
und Grüne Kosmetik; Steyr

Kosten 115,00 Euro exkl. ca. 30,00
Euro Materialkosten, inkl. Rezepte
Anmeldung bis 12.05.2026

