



Montag
19. 09.00 –
10.00
Jänner
2026
Kurs
8 Vormittage

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



Alle Termine:
19.01. / 26.01. / 02.02. / 9.02. /
23.02. / 2.03. / 9.03. / 16.03.

Körperbeweglichkeit und -haltung hat viel mit Lebenspflege, Achtsamkeit und mittlere Körpergrundspannung zu tun.

Unter Einhaltung bestimmter Prinzipien werden einfache Bewegungselemente praktiziert. Durch Körperstruktur- und Qi-Gong-Übungen werden Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Atmung und Vorstellungskraft geschult und können so in den Alltag einfließen und das Wohlbefinden fördern. Meditative Elemente runden das Programm 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. 19.30
Jänner
2026
Vortrag

Alexander Zeilner
Gesunder Darm -
gesunder Mensch?



Zusammenhänge der Darmflora mit Gesundheitsstörungen aus Sicht der Ganzheitsmedizin

Mag. Dr. Alexander Zeilner, Arzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Innere Medizin und Humanbiologe im ganzheitlich orientierten Therapiezentrum VitaLogikum in Aschach an der Steyr referiert über die Bedeutung des Darms 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 Erkrankung niederschlagen kann. Es werden Lösungsansätze aus der Schulmedizin sowie aus der Naturheilkunde vorgestellt.

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

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

Montag
02. 09.00 –
10.30
Februar
2026
Kurs
6 Vormittage

Lucie Bayer
Beckenbalance



Alle Termine:
02.02. / 9.02. / 23.02. / 2.03. /
9.03. / 16.03.

Wohlbefinden erreichen wir unter anderem mit Beweglichkeit. 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 Beckenboden stärker und gleichzeitig elastischer. Der Beckenboden unterstützt fast jede Körperbewegung. Wir nehmen unseren Körper mit den verschiedenen Zusammenhängen bewusster wahr. So entsteht ein gutes Körpererfühl und eine bessere Beckenbalance.

Lucie Bayer
Tanzpädagogin und
Yogalateslehrerin; Garsten

Kosten 80,00 Euro
Anmeldung bis
28.01.2026



Samstag
07. 08.30 –
 Februar 16.00
 2026 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 schneedeckte 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 Schneesituation auch kein entsprechendes Alternativziel geben, wird die Tour als Wanderung durchgeführt.

Treffpunkt:
 bei der Kirche Ennsleite

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

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. 18.00 –
19.30
März
2026

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 % alltagstauglich. Ideal für alle die sich und der Gesundheit etwas Gutes tun wollen.

Ablauf:

- 2 sanfte Einstiegstage
- 7 basische Genusstage
- 2 Aufbautage
- 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. 19.30 –
21.30
März
2026

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, Bewegen, Beleben im Kreis von Frauen. Bewusst experimentieren wir mit körperlichen Impulsen (Spürübungen und Asanas), mit dem Atem und mit innerer Ausrichtung - im Wechsel mit Tiefenentspannung. Uns selbst gut kennenlernen auf verschiedenen Ebenen ist die Ernte.

Willkommen mit deiner Lebensfreude, mit deiner Vitalität und in deiner Zartheit, mit deinen Geschichten, deinem Rhythmus und deiner Eigenart!

Mag. a Dietlinde Maiwöger
Luna Yoga Lehrerin,
Shiatsutrainerin; Garsten

Kosten 150,00 Euro
Anmeldung bis
12.03.2026



Mittwoch 09.00 –
25. 10.30
 März Kurs
 2026 6 Vormittage

Hans Günter Srajer **Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung**



Alle Termine:
 25.03. / 08.04. / 15.04. / 22.04. /
 29.04. / 06.05.

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 09.30 –
15. 10.30
 April Kurs
 2026 5 Vormittage

Daniela Havelka **Rückentraining**



Alle Termine:
 15.04. / 22.04. / 29.04. / 06.05. /
 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. ab 17.00
 April
 2026 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. 13.00 –
 19.00
 Mai
 2026 Seminar

Michaela Lechner **Naturkosmetik für** **die reife Haut**



Widme dich intensiv deinem
 Hautwohlbefinden

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 nährende Gesichtscreme, eine satte Nachtcreme mit Arganöl, ein besonderes Augen-Roll-On, eine wohltuende Augencreme und ein gehaltvolles Gesichtsöl 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