

# Kursprogramm

## Herbst/Winter 2019/20



Nachfolgeorganisation des  
Vereins Bildungszentrum

Verein ebi und arge region kultur,  
Zweigstelle Landersdorf  
3124 Wölbling, Landersdorf 108, 25  
Tel. +43 (0)670 -206 67 70  
mail: landersdorf@verein-ebi.at  
web: www.verein-ebi.at

- **Eltern, Kinder & Jugendliche**
- **Gesundheit & Bewegung**
- **Handwerk & Wissen**
- **Vorträge & Präsentationen**

Herzliche Einladung zu unseren Kursen und Veranstaltungen im Herbst/Winter 2018. Wir freuen uns über die Lebendigkeit in der Region und das Zusammenkommen von Menschen und Wissen.

Für das Team ebi grüßen  
Hemma Rüggen, Martin Kirchner,  
Stephanie Steyrer und Sarah Mitternacht.

Die **Anmeldung** zu den Kursen und Veranstaltungen erfolgt direkt bei den KursleiterInnen.

Mit Unterstützung des Bundesministeriums für  
Unterricht, Kunst und Kultur. Danke!

# Eltern, Kinder & Jugendliche

## Wildniszeit Mädchenkraft- Wochenende

Entdecke ein Wochenende deine ganz individuelle Mädchenkraft. Was macht dich aus, was macht dir Spaß, worin bist du gut? In der Mädchengruppe kreativ sein, malen, und gemeinsam Spaß haben. Und in der Natur rausfinden was dich am Weg zur jungen Frau bestärkt und bekräftigt.

Für Mädchen ab 12 Jahren. LeiterInnen:  
Gabriele Höfinger (Begleiterin Lernwerkstatt Pottenbrunn, Visionssucheleiterin, Wildwuchs-Therapeutin) & Sarah Mitternacht (Sexualpädagogin i.A., Visionssucheleiterin i.A.)

Termine: Sa. 17.11 & So. 18.11., Uhr | Ort:  
Raum St. Pölten | Anmeldung & Infos:  
[sarah.mitternacht@gmail.com](mailto:sarah.mitternacht@gmail.com), 0650-620 93  
82, wildniszeit.at | Preis: Spende zw. 90 –  
120€ (incl. Verpflegung und Unterkunft)

## Yoga für Schwangere

"Geboren wird nicht nur das Kind durch die Mutter, sondern auch die Mutter durch das Kind." Gertrud von le Fort

Wir widmen uns einen halben Tag wohltuenden Körper- und Atemübungen aus dem Yoga, abgestimmt auf die Schwangerschaft. Ziel ist es durch die Übungen selbständig zu Entspannung und Ruhe zu finden, um sich dem was kommen mag zu öffnen. Es geht darum zu einem bewussten Umgang mit deinem Körper zu kommen. Zusätzlich nehmen wir uns Raum und Zeit für Fragen und Erfahrungsaustausch.

## Gesundheit & Bewegung

### Informationsabend

#### "Physiotherapie nach Schlaganfall"

Was passiert bei einem Schlaganfall? Wieso sind Schlaganfälle so unterschiedlich in der Auswirkung? Wie kann Physiotherapie nach einem Schlaganfall unterstützen? Was ist möglich und wo sind die Grenzen?

Zur Schlaganfall Heilung gehört es, dass die gesunde Gehirnhälfte die Aufgaben der zerstörten Gehirnzellen übernehmen, sodass die motorischen Fähigkeiten wieder in Gang gesetzt werden können. Der Fachausdruck dafür ist „Plastizität“. Diese wird durch die Physiotherapie nach einem Schlaganfall gefördert. Um den Bewegungsapparat widerherzustellen, ist es wichtig, die Therapie nach dem Schlaganfall so früh wie möglich zu beginnen. Die gelähmte Seite, beziehungsweise die geschädigte Hirnhälfte muss besonders gefördert werden.

Werden Sie mit  
ihrem regionalen  
Angebot Mitglied bei  
EBI und hier könnte  
Ihr Angebot stehen!

## Wir uns Jetzt!

### EBI-Zukunftssymposium 2018

#### "Mit welchen Werkzeugen können wir nachhaltigen Wandel in unseren Regionen mitgestalten?"

Unsere Zeit ruft nach Veränderung – nach einem tiefgreifenden Kulturwandel. Zum Zukunftssymposium kommen engagierte Menschen, die gemeinsam mit anderen in ihrer Lebensumgebung Veränderungs-Initiativen starten wollen - im Sinne dieses ganzheitlichen Wandels. Beim Zukunftssymposium erwarten uns:

- **engagierte Menschen**, von und mit denen wir lernen können,
- **Kurzimpulse** zu eigenständiger Regionalentwicklung und hilfreicher **Best Practice**,
- Workshops zu Methoden und zu aktuellen Themen der TeilnehmerInnen im „**Open Space**“-Format,
- **Projektschmiede**, um gemeinsam an aktuellen Herausforderungen zu arbeiten.

In Kooperation mit der **Talenteverbund-Akademie** und **Pioneers of Change**

Sa. 10.11., 9:30 - 19:00 Uhr - Impulse & Open Space

So. 11.11., 9:30 - 13:00 Uhr - Projektschmiede

Ort: "Gesundheitszentrum Goldenes Kreuz", Langenloiserstraße 4, 3500 Krems

Preis: 20-50 € nach Selbsteinschätzung – Verpflegung wird separat abgerechnet | Anmeldung:

<https://pioneersofchange.org/zukunftssymposium/#anmelden>

## Musikkabarett der „Vierkanter“

### OHRakel – Vokale Prophezeiungen

Organisiert wird die Veranstaltung vom Verein Wölbling MITeinander (Interessensgemeinschaft für Gemeinwohl).

Termin: 6.10., 19:30 Uhr | Ort: große Turnhalle, 3124 Wölbling | Eintritt: AK: 23€, VVK: 18€ | Infos: [www.vierkanter.at](http://www.vierkanter.at)

Termin: Mo., 01.10., 18:30 Uhr | Ort: Co-housing Pomali, Landersdorf 108, 3124 Wölbling | Eintritt: freie Spende | Anmeldung: Sandra Recktenwald, Physiotherapeutin, Tel.: 0699 10844477, [physiotherapiemitherz.jimdo.com](http://physiotherapiemitherz.jimdo.com)

## Tanzboden

Der Tanzboden ist eine 2stündige musikalische Welle zum barfuß Bewegen, Begegnen, das Leben intensiv Spüren und Genießen. Denn im Grunde haben wir allen Grund zum Tanzen!

Termin: jeden 1. Freitag/Monat | Ort: Cohousing Pomali, Landersdorf 108 | Preis: 5-10€ Spende | Info & Anmeldung: [petra.kirchner@gmx.at](mailto:petra.kirchner@gmx.at), 0664/4991330

## Medizinwanderungen

Bei einer Medizinwanderung gehst du mit deinen brennenden Fragen und Themen alleine in die Natur und bittest sie um Antwort. Du fragst nach Medizin für dein Leben. Diese Zeit gibt dir die Möglichkeit dich mit dir selbst und deiner eigenen inneren Natur zu verbinden. Die Erlebnisse, Träume, Gedanken und Gefühle, die du dort erfährst, bringst du zurück in den Kreis der Gemeinschaft. Wir hören die Geschichten und geben einen Spiegel, der die Geschichten bezeugt und bestärkt.

Termine: Sa., 27.10., 15.12., 23.3., jeweils 11-17:00 Uhr | Ort: Tipi der Kindergruppe Waldweg, Landersdorf 108, 3124 Wölbling | Leitung: Sarah Mitternacht, Gabriele Höfinger | Spende: 30-50€ | Anmeldung: [wildniszeit.at](http://wildniszeit.at)

## Rebozo

Rebozo ist eine aus Mexiko stammende Technik, bei der mit einem Tuch verschiedene Körperbereiche behandelt werden. Der achtsame Druck mit dem Tuch unterstützt dabei, die eigene Wahrnehmung nach Innen zu lenken, sich selbst zu spüren und in einen tiefen Entspannungszustand zu kommen. Die eigenen Körpergrenzen werden klar wahrnehmbar. Das hilft Energie wieder gut halten zu können und schenkt Sicherheit und Geborgenheit.

Termin: 6.10., 10-17:30 Uhr | Ort: Jurten des „Freiraum Leben“, Waldbadstr. 42, Wölbling | Preis: 70€, Paare 100€ | Leitung: Marielies Klebel, Nicole Chalusch | Anmeldung: [kontakt@doulama.at](mailto:kontakt@doulama.at)

## **REISE zum eigenen URSPRUNG**

### **Wie wir unsere frühen Prägungen transformieren können**

Sandra Recktenwald bzw. Susanna Hediger und Wolfgang Polak (ausgebildete Pränatal-Therapeuten) begleiten sechs TeilnehmerInnen auf eine Seelenreise in die früheste Kindheit. Dabei können sie aktuelle Themen, die mit frühen Erfahrungen von Verlust, Einsamkeit oder Schmerz zusammenhängen, erforschen und neu erleben.

In einem geschützten Rahmen, einem langsamen körperorientierten Prozess und mit viel Liebe und Empathie der GruppenteilnehmerInnen können alte Muster wie Ängste, mangelnder Selbstwert, Depression, immer wiederkehrende Partnerprobleme etc. aufgelöst werden. Sie werden neue Leichtigkeit und Lebensfreude erleben!

Termin: 5.-7.10. & 9.-11.11., Fr. 13:00 bis So 16:00 Uhr | Ort: Praxis Susanna Baumgartner, Wachaustraße 29, 3124 Wölbling | Preis: 380€ zuzügl. Verpflegung (ca. 60€) und Nächtigung in nahegelegener Pension | Info & Anmeldung: w.polak@gmx.at , [www.geburt-und-heilung.at](http://www.geburt-und-heilung.at)

## **Schamanisches Reisen**

Mit dem Klang der Trommel und der Rasseln begeben wir uns auf die schamanische Reise. Dabei lernen wir unsere Helfer kennen und erkunden die inneren Orte, in denen wir unterwegs sind. Im ständigen Wechsel der Jahreszeiten erleben wir die Kraft und die Schönheit der Natur. Wir lernen, achtsam allen Lebewesen zu begegnen. Mehr und mehr finden wir wieder Zugang zu unserer eigenen Weisheit und unserem Mitgefühl. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer eine Rahmentrommel oder eine Rassel hat, kann sie gerne mitbringen. Leiterin: Lilian Pardun, seit 1995 Lernende, Lehrende und Praktizierende der FSS (Foundation for Shamanic Studies).

Termine: Dienstags 20-22:00 Uhr, 6 Abende, 18.09./ 02.10./16.10./30.10./ 13.11./ 27.11. | Ort: Co-housing Pomali Stillerraum, Landersdorf 108, 3124 Wölbling | Kosten: nach Ermessen | Anmeldung: [lebenswege@lilianpardun.de](mailto:lebenswege@lilianpardun.de), 06606 50 9001

## **Klangmassage anwenden**

Klangschalen aus östlichen Kulturkreisen öffnen uns neue überraschende Dimensionen für unser Hören und Fühlen. Die Klangmassage wird auch in der Musiktherapie angewendet, um tiefe Entspannung zu erfahren, um so Stress und Erschöpfung wirksam zu begegnen. Die lang nachklingenden Schalen aus Metall können uns zum Träumen und Lauschen anregen. Dadurch fällt es leicht, wieder in Einklang mit sich und den Anforderungen des täglichen Lebens zu kommen. An 2 Nachmittagen lernen wir, die Klangschalen so zu handhaben, dass wir eine achtsame und

genussvolle Klangmassage geben können. Gerne eigene Klangschalen (bitte markieren!) mitbringen, sowie eine Decke, Socken und bequeme Kleidung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Leiterin: Lilian Pardun

Termin: Termine nach Absprache | Ort: Co-housing Pomali Stillerraum, Landersdorf 108, 3124 Wölbling | Preis: nach eigenem Ermessen | Anmeldung: [lebenswege@lilianpardun.de](mailto:lebenswege@lilianpardun.de), 06606 50 9001

## **Handwerk & Wissen**

### **Naturkosmetik selbermachen – Schnupperkurs**

Sie erhalten einen Überblick über die natürlichen Rohstoffe (Pflanzenöle, Hydrolate, Extrakte, ätherische Öle, Vitamine und Zusätze) und deren Verwendung in der Naturkosmetik. Sie erlernen die Grundlagen der Creme-Herstellung und probieren Ihr Geschick gleich an 3 herrlichen, individuellen Kosmetikprodukte nach Wahl (Deodorant, Zahncreme, Gesichtscreme, Ringelblumenbalsam, Gesichtölgel oder Lippenbalsam) und bekommen eine schriftl. Unterlage zum Thema. Leitung: Vanessa Arnezeder (eine der Gründerinnen der „Naturkosmetik-Werkstatt“ in Ottensheim bzw. Linz).

Termin: leider noch nicht fixiert, bei Interesse bitte unbedingt melden!!!! (Sie werden sofort nach Terminfixierung informiert) | Teilnehmerzahl: Mind. 6 Personen, max. 10 Personen | Preis: ca. 75€ | Ort: Raum der Mutterberatung im Gemeindehaus, Oberer Markt 1, 3124 Wölbling | Anmeldung: Christa Schefzig 0664/4531641 (Anruf, SMS, whatsapp)

## **Vorträge & Präsentationen**

### **Buchvorstellung**

#### **Markus Mirwald: Bei Licht besehen aus der Serie „Wesentliches in wenigen Worten“**

Markus Mirwald regt mit seiner Buchserie „Wesentliches in wenige Worten“ zum Nachdenken über das Mensch-Sein an. Bei der Buchvorstellung werden wir gemeinsam im Buch blättern und verschiedene Texte lesen. Im Anschluss gibt es ein kleines Buffet und die Möglichkeit zum Austausch.

Termin: 28.9, 19 Uhr | Ort: Co-Housing Pomali, Landersdorf 108, 3124 Wölbling | Anmeldung & Info: markus@wesentliches.at oder 0660 50 76 329, [www.wesentliches.at](http://www.wesentliches.at) | Eintritt: freie Spende für das Buffet