

## Gesundheit und Bewegung

### Yoga für alle

Yoga bedeutet „sich verbinden“ und ist eine der ältesten Lehren über die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Diese Verbindung mit uns selbst üben wir mit viel Achtsamkeit für den Körper und den Atem. Die Yogaeinheit beinhaltet dynamische, kraftvolle Elemente aus dem Hatha Yoga und entspannende, passive Elemente aus dem Yin Yoga.

Eine abwechslungsreiche Stunde mit Körperhaltungen, Atemübungen, Entspannung und Meditation, für AnfängerInnen und Geübte. Bequeme Kleidung, Matte und Decke mitbringen; wenn vorhanden: Gurt oder Klötze.

**Elisabeth Schlögl-Reiter**, Yogalehrerin

Beginn Mi 12. Feb. 19.00-20.30 **10x**  
Begegnungszentrum Gföhl **KB 100 €**

### Yoga am Morgen

Yoga ist ein wunderbarer Start in den Tag! Die Stunde beginnt mit sanften Bewegungen, um behutsam die Lebensgeister zu wecken. Dynamische Flows wirken kräftigend, aktivieren den Körper und schenken Kraft und Wohlbefinden. Nach einer kurzen Entspannung gehen wir herrlich erfrischt und leicht in den Tag. Die Einheit ist für AnfängerInnen sowie für Fortgeschrittene geeignet. Bequeme Kleidung, Matte und Decke mitbringen.

**Elisabeth Schlögl-Reiter**, Yogalehrerin

Beginn Kurs I: Di, 11. Feb. 8.45-9.45 **10x**  
**KB 90 €**

Beginn Kurs II: Do, 13. Feb. 8.45-9.45 **7x**  
**KB 63 €**

Beide Kurse im Begegnungszentrum Gföhl

### Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik

Gesunde Bewegung für Personen jeden Alters. Bequeme Kleidung, Decke oder Matte, Trinken.

**Anna Simlinger**, BSc, Physiotherapeutin

Beginn: Mo, 10. Feb. 18.00-19.00 **12x**  
Gymnastikraum Volksschule (Seiteneing.) **KB 66 €**

### Bodyforming

Bodyforming ist ein Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Ziel dieses Trainings ist eine Formung der Körperkonturen und eine Reduktion des Körperfettanteils. Mit gezielten Übungen werden Bauch und Taille, Beine, Po und Rücken

trainiert. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Matte, Handtuch, Trinkflasche.

**Renate Schiegl**, Fitnesstrainerin

Beginn Di-Gruppe, 11. Feb. 19.30-20.30 **12x**  
Beginn Mi-Gruppe, 12. Feb. 19.30-20.30 **KB 72 €**  
Großer Turnsaal Volksschule (Eingang im Hof)

### Frauensingkreis

Heilsames Singen im Frauenkreis. Deine Stimme ist ein Geschenk! Egal, ob du „singen kannst“ oder nicht! Wir singen im Frauenkreis gemeinsam einfache Stärkungslieder, Mantren, Kanons aus aller Welt.

Zu Beginn kannst du bei einer angeleiteten Meditation in Ruhe ankommen und mit spielerischen Übungen die Stimme aufwärmen. Singen vertieft die Atmung und hat positive Effekte auf die Stimmung und das gesamte Immunsystem.

Jede Frau ist willkommen! Es sind keine besonderen Kenntnisse erforderlich! Entspannung, Freude, Auszeit und Stärkung für dich selbst stehen im Vordergrund!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, ev. Trommel oder Rassel, falls vorhanden.

**Mag.<sup>a</sup> (FH) Melanie Weinberger**, Singleleiterin für heilsames Singen

Termine: Di 14tägig, 19.00-20.30, ab 11. Feb. **7x**  
(11.2. 25.2. 10.3. 24.3. 31.3. 21.4. 5.5.) **KB 70 €**  
Begegnungszentrum Gföhl

## Für Eltern und Kinder

### Eltern-Kind-Turnen

Bewegung, Spiel und Spaß für Kinder von 2-6 Jahren mit einer vertrauten Begleitperson.

**Alexandra Kurz**

Beginn: Di 11. Feb. 16.30-17.30 **10x**  
Großer Turnsaal Volksschule (Eing. im Hof) **KB 50 €**

### Spiel – Tanz – Bewegung

Für Kinder von 4-6 Jahren, mit motopädagogischen Impulsen

Bewegen und Tanzen zu Musik, Bewegungsabläufe erproben, Sozialerfahrung in der Gruppe sammeln, motorische Erfahrungen mit Turngeräten, Wahrnehmung des Körpers, Entwickeln eigener Spielideen, Entspannungsspiele. Maximal 12 Kinder.

**Doris Schlögl**, Sozial- und Motopädagogin

Beginn Fr 14. Feb. 14.45-15.45 **8x**  
Gymnastikraum Volksschule (Seiteneing.) **KB 50 €**

# WINNETOU-SPIELE WAGRAM



## IM TAL DES TODES

**01. bis 29. August 2020**

jeweils Freitag / Samstag / Sonntag  
Beginn Fr, Sa 19 Uhr, So 18 Uhr  
Arena Wagram, Kollersdorf

### Frühbucherbonus:

Ermäßigung auf die Vorverkaufspreise bis 30. April  
15%, ab 1. Mai bis 31. Mai 10%.

### 7. August: Großes "Veteranentreffen"

Viele ehemalige Darsteller und Mitwirkende werden  
zum 20-Jahr Jubiläum erwartet!

### 15. August: Tag der offenen Tür

Beginn 12.30 Uhr: Andacht mit Pferdesegnung; an-  
schließend Reiten, Kutschenfahrten, Bühnenbesichti-  
gung u.a.m.



## Zwanzig Jahre „Winnetou-Spiele“ als Kulturereignis

Insgesamt unglaubliche 20 Jahre lang produ-  
ziert der Kulturveranstalter Dr. Anton Rohr-  
moser mit seinem Team in unserem Bundes-  
land Niederösterreich erfolgreich die „Win-  
netou-Spiele“. Das heißt, seit dem Jahr 1995  
(mit Pausen). Die „Winnetou-Spiele“ sind ein  
wichtiges, auch von den Medien viel beachte-  
tes Sommer-Kulturangebot in Niederöster-  
reich, das Jung und Alt begeistert.

### INFO & TICKETS

[www.winnetouspiele-wagram.at](http://www.winnetouspiele-wagram.at)

[reservierung@winnetouspiele-wagram.at](mailto:reservierung@winnetouspiele-wagram.at)

Telefon 0676 / 667 32 31

# Kursprogramm

Frühjahr 2020

# ebi

Eigenständige  
Bildungsinitiativen

- **Gesundheit und Bewegung**
- **Frauensingkreis**
- **Für Eltern und Kinder**

Verein ebi und arge region kultur  
3542 Gföhl, Körnermarkt 4

mail. [info@verein-ebi.at](mailto:info@verein-ebi.at)  
web. [www.verein-ebi.at](http://www.verein-ebi.at)

Wir laden Sie wieder herzlich zu unseren  
Kursen und Veranstaltungen im neuen Se-  
mester ein. Alle Kursbeiträge bitte bei der  
ersten Kurseinheit bezahlen!

### Anmeldung:

[anneliese.rohrmoser@verein-ebi.at](mailto:anneliese.rohrmoser@verein-ebi.at)

oder

**Tel. 0664/55 69 972**

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Für das Team des Vereins ebi grüßt  
herzlich

Anneliese Rohrmoser  
Kurskoordination

Mit Unterstützung des Bundesministeriums  
für Unterricht, Kunst und Kultur

### Impressum

Herausgeber, Verleger und Eigenvervielfältigung:  
Verein ebi, [www.verein-ebi.at](http://www.verein-ebi.at); Bearbeitung: Peter Fischer

Waldviertler  
**SPARKASSE**