

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 Teil 1: Mi, 22. Sept. 19.00-20.30 **5x**
Begegnungszentrum Gföhl **KB 65 €**

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 Teil 1: Di, 21. Sept. 8.45-9.45 **5x**
Begegnungszentrum Gföhl **KB 60 €**

Gesundheitsgymnastik

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

Anna Simlinger, BSc, Physiotherapeutin

Beginn Teil 1: Mo, 13. Sept. 18.00-19.00 **5x**
Großer Turnsaal Volksschule **KB 35 €**

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 Teil 1 Di-Gruppe: 14. Sept. 19.30-20.30
Beginn Teil 1 Mi-Gruppe: 15. Sept. 19.30-20.30
Großer Turnsaal Volksschule **5x KB 35 €**

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.^a (FH) Melanie Weinberger, Singleleiterin

für heilsames Singen
Termine: Di 21. Sept., 5. Okt., 19. Okt. **3x**
19.00-20.30 Begegnungszentrum Gföhl **KB 42 €**

Für Eltern und Kinder

Eltern-Kind-Turnen

„Spiel(t)raum für Klein und Groß“ – Spiel, Spaß, Bewegung und Musik für Kinder von 2-6 Jahren in Begleitung einer vertrauten Bezugsperson.

Silke Riel, BSc, Ergotherapeutin, Kindergarten- und Motopädagogin

Beginn Teil 1: Mi, 22. Sept. 16.00-17.00 **5x**
Großer Turnsaal Volksschule **KB 35 €**

Bewegung erleben

Spiel, Spaß und Bewegung unter dem motopädagogischen Aspekt für Kinder von 4-7 Jahren. Bei Motopädagogik kann sich das Kind durch Bewegung mit allen Sinnen erleben und ausdrücken. Weiters werden auf spielerische Art Sozialerfahrungen, Material-, Ich- und Körpererfahrungen gesammelt. Die Stärkung des Selbstwertgefühls durch das Entwickeln von eigenen Spielideen steht im Vordergrund.

Silke Riel, BSc, Ergotherapeutin, Kindergarten- und Motopädagogin

Beginn Teil 1: Mi, 22. Sept. 14.00-15.00 **5x**
Gymnastikraum Volksschule (Seiteneing.) **KB 40 €**

Pilates – Wirbelsäulentraining

Pilates bringt Ihre Wirbelsäule in eine natürliche Krümmung zurück und wirkt Fehlhaltungen entgegen. Chronische Rückenschmerzen und Verspannungen verschwinden oft schnell und dauerhaft, der Stoffwechsel findet seine Balance, man wird wieder beweglicher. Das Training ist eine Verbindung von Übungen zur Steigerung der Konzentration und Kondition. Die Muskeln werden entspannt, gedehnt und trainiert. Gefördert werden die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenbodenmuskulatur und der Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Kosten: Ein 10er Block kostet 95 €

Anmeldung: Bei Hermine Leitner, Dipl. Pilatetrainerin, 0664/73 65 20 32

Ort: Hauptplatz 1, Gföhl

Beginn: Jeden Montag Vormittag um 9.00 Uhr und jeden Donnerstag Abend um 19.00 Uhr – Einstieg jederzeit möglich!

Wir sind das ganze Jahr über für Sie da! Es muss auch nicht alles auf einmal trainiert werden. Sie bezahlen nur, wenn Sie trainieren.

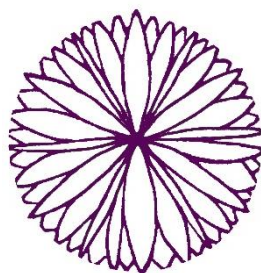
0664/73 65 20 32

praxis@massage-network.at

Einschaltung

Blumenvielfalt vom Emilienhof

Bio-Schnittblumen
Sträuße und Kränze
Workshops im Blumenfeld
Essbare Blüten
Feldspaziergänge
Blumenjungpflanzen



Elisabeth & Leopold Reiter
3542 Eisengraberamt 60
0664 478 6228
office@emilienhof.net
www.emilienhof.net

Einschaltung

Waldviertler
SPARKASSE
Was zählt, sind die Menschen.

Impressum

Herausgeber, Verleger und Eigenvervielfältigung:
Verein ebi, www.ebi-gfoehl.at, Bearbeitung: Laura Fischer

Kursprogramm

Herbst 2021

ebi

**Eigenständige
Bildungsinitiativen**

Liebe Interessierte an unseren Kursen!

Wir starten wieder mit unserem Kursprogramm und freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Bei allen Kursen gibt es eine **begrenzte Teilnehmerzahl**, um größere Abstände einzuhalten. Außerdem bieten wir nun 5er Blöcke an – **Teil 1** bis zu den Herbstferien, **Teil 2** – weitere 5 Einheiten – nach den Herbstferien.

Bezahlung bitte wie immer in der ersten Kursstunde. Es gilt die 3 G-Regel bzw. die aktuell gültigen Covid-Auflagen.

So hoffen wir auf einen gemeinsamen, sicheren Kursverlauf im Herbst und ersuchen um Ihre **Anmeldung per E-mail oder Telefon:**

anneliese.rohrmoser@verein-ebi.at

oder

Tel. 0664/55 69 972

Für das Team des Vereins ebi grüßt herzlich

Anneliese Rohrmoser
Kurskoordination

Verein ebi und arge region kultur
3542 Gföhl, Körnermarkt 4

mail
web

info@verein-ebi.at
www.verein-ebi.at

Mit Unterstützung des Bundesministeriums für
Unterricht, Kunst und Kultur