

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.

Elisabeth Schlögl-Reiter, Yogalehrerin

Beginn: Mi, 16. Feb. 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: Di, 15. Feb. 8.45-9.45 **5x**
Begegnungszentrum Gföhl **KB 60 €**

Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik

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

Anna Simlinger, BSc, Physiotherapeutin

Beginn: Mo, 21. Feb. 18.00-19.00 **5x**
Gymnastikraum Volksschule (Seiteneingang) **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 Di-Gruppe: 15. Feb. 19.30-20.30
Beginn Mi-Gruppe: 16. Feb. 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, Singleiterin
für heilsames Singen

Termine: Di 15. Feb., 1. März, 15. März **3x**
19.00-20.30 Begegnungszentrum Gföhl **KB 42 €**

Learning by doing – Rhythmusworkshop und Trommelabend

„Ich hab kein Rhythmusgefühl, also ist Trommeln nix für mich...“ Dieser Aussage und vielen anderen Glaubenssätzen dieser Art möchte ich im Rahmen unserer Trommel- und Rhythmusabende entgegenwirken! Unser Körper ist voller Rhythmen. Atmung, Puls, Verdauung, Hirnwellen... wo man hinschaut, alles ist Rhythmus. Damit sind wir rhythmisch, ob es uns bewusst ist oder nicht.

Trommeln als Möglichkeit, seinen persönlichen Rhythmus zu entdecken, „bei sich“ zu bleiben, als Koordinationsübung, zur Entspannung und einfach zum Spaß. All dies und viel mehr bietet „Learning by doing“, wo wir spielerisch, gemeinsam als Gruppe Rhythmus entdecken und leben. Ohne Stress und ohne Leistungsdruck und mit ganz viel Spaß und Freude! Jede/r beginnt dort, wo er/sie gerade steht.

Wir trommeln hauptsächlich mit Djemben, werden aber auch andere Instrumente ausprobieren. Die hochwertigen, tlw. auch in Österreich hergestellten Trommeln werden regelmäßig gepflegt und gewartet. Du kannst aber auch deine eigene Trommel verwenden.

Julia Sinfield, Rhythmustherapeutin i.A.

Beginn: Mo, 14. Feb., 18.00-19.30 **5x**
Begegnungszentrum Gföhl **KB inkl. Djembe 65 €**
KB mit eigener Djembe 60 €

Learning by doing – Schnuppertrommeln

Wir trommeln, um in die Welt der Rhythmen und des Trommelns zu schnuppern und auch zu entscheiden, ob du am Kurs „Learning by doing“ teilnehmen möchtest. In der verlängerten Pause nehmen wir uns Zeit, uns bei Kaffee und Kuchen zu unterhalten und etwaige Fragen abzuklären. Besuche auch meine Homepage www.eddiesmusicproject.rocks, um dir vorab schon mal ein Bild zu machen!

Julia Sinfield, Rhythmustherapeutin i.A.

Termin: Samstag, 29. Jänner, 9.30-11.30

Begegnungszentrum Gföhl **Freie Spende!**

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: Mi, 16. Feb. 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: Mi, 16. Feb. 14.30-15.30 **5x**
Gymnastikraum Volksschule (Seiteneingang) **KB 40 €**

Waldviertler
SPARKASSE
Was zählt, sind die Menschen.

Kursprogramm

Frühjahr 2022

e b i

**Eigenständige
Bildungsinitiativen**

Liebe Interessierte an unseren Kursen!

Im Februar startet das neue Kursprogramm und wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Bei den Kursen gibt es eine **begrenzte Teilnehmerzahl** und zunächst **5er Blöcke**, die dann verlängert werden.

Bezahlung bitte wie immer in der ersten Kursstunde. Es gilt die 2 G-Regel bzw. die jeweils gültigen Covid-Auflagen und FFP2 Maske beim Zutritt, nicht aber während der Kurse.

So hoffen wir auf einen gemeinsamen, sicheren Kursverlauf 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 info@verein-ebi.at
web www.verein-ebi.at

Mit Unterstützung des Bundesministeriums für
Unterricht, Kunst und Kultur

Impressum

Herausgeber, Verleger und Eigenvervielfältigung: Verein ebi,
www.ebi-gfoehl.at, Bearbeitung: Sebastian Steiner
Obmann: Dr. Anton Rohrmoser