

## Yoga für alle

Finde durch Yoga wieder zu mehr Kraft, Entspannung und einem bewussten, achtsamen Atem zurück. In dieser Yoga-Einheit verbindest du dynamisch kraftvolle Körperübungen mit achtsamen Entspannungs-, Meditations- und Atemübungen aus dem Hatha Yoga.

Hatha Yoga bringt deinen Körper, deinen Geist und deine Seele wieder zurück in deine ursprüngliche Balance. Dieser Yogastyle ist für alle – ob AnfängerInnen oder Geübte – geeignet. Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Trinken.

**Natascha Anna Stütz**, Dipl. Ayurveda-Yogalehrerin

**Beginn:** Mi, 28. Sept. 19.00-20.30 **10x**  
Begegnungszentrum Gföhl **KB 130 €**

## Yoga am Morgen

Yoga ist ein wunderbarer Start in den Tag! Mit sanften Bewegungen wecken wir behutsam die Lebensgeister. 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. Für AnfängerInnen und Geübte geeignet. Bequeme Kleidung, Matte und Decke mitbringen.

**Elisabeth Schlögl-Reiter**, Yogalehrerin

**Beginn:** Di, 27. Sept. 8.45-9.45 **10x**  
Begegnungszentrum Gföhl **KB 120 €**

## Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik

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

**Anna Simlinger**, BSc, Physiotherapeutin

**Beginn:** Mo, 26. Sept. 18.00-19.00 **8x**  
Gymnastikraum Volksschule (Seiteneingang) **KB 56 €**

## 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, 20. Sept. 19.30-20.30 **10x**  
Großer Turnsaal Volksschule **KB 70 €**

## 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 27. Sept., 11. und 25. Okt. **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.

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, 19. Sept., 17.45-19.15 **10x**  
Begegnungszentrum Gföhl **KB inkl. Djembe 130 €**  
**KB mit eigener Djembe 120 €**

## Für Eltern und Kinder

### Eltern-Kind-Turnen

Spiel, Spaß, Bewegung und Musik für Kinder von 2-6 Jahren in Begleitung einer vertrauten Bezugsperson.

**Alexandra Kurz**, Fitnesstrainerin

**Beginn:** Mo, 19. Sept. 16.30-17.30 **10x**  
Großer Turnsaal Volksschule (Eingang Hof) **KB 70 €**

### Bewegung erleben

Spiel, Spaß und Bewegung unter dem motopädagogischen Aspekt für Kinder von 3-6 Jahren (ohne Begleitung). 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:** Mo, 19. Sept. 15.00-16.00 **10x**  
Gymnastikraum Volksschule (Seiteneingang) **KB 80 €**

### Pilates in der Gesundheitspraxis

Gföhl bei **Hermine Leitner**, MSc

Jeden Montag von 9.00-9.50

Jeden Donnerstag von 19.00-19.50

10 Einheiten, 95 € Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung bei Hermine Leitner: 0664/73652032

### Craniosacrale Impulsregulation

ab sofort auch direkt in Gföhl in der Gesundheitspraxis! Fördert die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Kontaktnummer: 0664/73652032

[www.massage-network.at](http://www.massage-network.at)

Einschaltung

# Kursprogramm

Herbst 2022

# e b i

**Eigenständige  
Bildungsinitiativen**

### Liebe Interessierte an unseren Kursen!

Wir starten mit dem neuen Kursprogramm in den Herbst und freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Bezahlung bitte wie immer in der ersten Kursstunde.

Wir ersuchen um Ihre **Anmeldung** per E-Mail oder Telefon:

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

web [www.verein-ebi.at](http://www.verein-ebi.at)

Mit Unterstützung des Bundesministeriums für  
Bildung, Wissenschaft und Forschung

Waldviertler

**SPARKASSE** 

Was zählt, sind die Menschen.

### Impressum

Herausgeber, Verleger und Eigenvervielfältigung: Verein ebi,  
[www.ebi-gfoehl.at](http://www.ebi-gfoehl.at), Bearbeitung: Sebastian Steiner  
Obmann: Dr. Anton Rohrmoser