

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, 11. Jän. 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, 10. Jän. 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, 9. Jän. 18.00-19.00 **10x**
Gymnastikraum Volksschule (Seiteneingang) **KB 70 €**

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, 10. Jän. 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.^a (FH) Melanie Weinberger, Singleleiterin für heilsames Singen

Termine - 2x im 3er Block:

Di, 17. und 31. Jän., 14. Feb.	19.00-20.30
Di, 28. und 14. Feb., 28. März	19.00-20.30

Begegnungszentrum Gföhl **KB a´ 42 €**

Trommel- und Rhythmusworkshop

Nach dem Motto „Learning by doing“ setzen wir uns gemeinsam, spielerisch, ohne Stress und voller Freude mit Rhythmen auseinander. Du lernst im Rahmen des Kurses vorgegebene Rhythmen zu spielen und auch selbst Rhythmen zu kreieren.

Vor allem aber lernst du, dich selbst im Fokus zu behalten und bei dir zu bleiben. Wenn’s dich trotzdem mal rauswürfelt, übst du, wieder entspannt in deinen Rhythmus zu finden – wie im richtigen Leben.

Wir trommeln auf hochwertigen, gut gepflegten Djemben und werden nebenbei auch andere Perkussionsinstrumente kennenlernen. Wenn du eine eigene Djembe hast, kannst du sie gerne verwenden! Keine Vorkenntnisse nötig!

Julie Sinfield, Rhythmuspädagogin
Beginn: Mo, 9. Jän., 17.30-19.00 **10x**
Begegnungszentrum Gföhl **KB inkl. Djembe 130 €**
KB mit eigener Djembe 120 €

Impressum

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

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, Übungsleiterin f. Kinderturnen,
Instructorin f. Motopäd., Zumba u.a.

Beginn: Mo, 9. Jän. 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, 9. Jän. 15.00-16.00 **10x**
Gymnastikraum Volksschule (Seiteneingang) **KB 80 €**

NEU! Kreatives Tanzen für Mädchen von 6 – 12

Mit viel tänzerischer Kreativität werden Bewegungen und Körpergefühl spielerisch miteinander verbunden. Wir interpretieren auch selbst mitgebrachte Musik und lassen uns vom Fluss der Melodie und deren Stimmung mit Leichtigkeit und Freude verzaubern.

Alexandra Kurz, Übungsleiterin f. Kinderturnen

Beginn: Mo, 9. Jän. 17.30-18.30 **10x**
Großer Turnsaal Volksschule (Eingang Hof) **KB 70 €**

WINNETOU III

29. Juli – 27. Aug. 2023

jeweils Samstag 19 Uhr / Sonntag 18 Uhr und Dienstag 15. August 18 Uhr

ARENA WAGRAM

Abenteuer mit Dramatik, Liebe, Action und Humor

TICKETS unter www.winnetouspiele-wagram.at
reservierung@winnetouspiele-wagram.at oder
Tel. 0676 / 667 32 31

WINNETOU-SPIELE
WAGRAM
ticket!aden.at

Kursprogramm

Frühjahr 2023

ebi

**Eigenständige
Bildungsinitiativen**

Liebe Interessierte an unseren Kursen!

Wir starten mit dem neuen Kursprogramm im Jänner in das Jahr 2023 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

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 Bildung, Wissenschaft und Forschung

Waldviertler
SPARKASSE 