

## Gesundheit und Bewegung

### 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.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Trinken.

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

**Beginn:** Mi, 20. Sept. 19.00-20.30 **10x**  
Begegnungszentrum Gföhl **KB 130 €**

### 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. Für AnfängerInnen und Geübte geeignet. Bequeme Kleidung, Matte und Decke mitbringen.

**Elisabeth Schlögl-Reiter**, Dipl. Yogalehrerin

**Beginn:** Di, 26. 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, 18. Sept. 18.00-19.00 **10x**  
Turnsaal Volksschule (Eingang im Hof) **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, 19. Sept. 19.30-20.30 **10x**  
Turnsaal Volksschule (Eingang im Hof) **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 gesundheitsförderndes und heilsames Singen

**Termine – 2x im 3er Block:**

Di 19. Sept., 3. und 17. Okt. 19.00-20.30  
Di 7. und 21. Nov., 5. Dez. 19.00-20.30  
Begegnungszentrum Gföhl **KB 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 kennen lernen. Wenn du eine eigene Djembe hast, kannst du sie gerne verwenden! Keine Vorkenntnisse nötig!

**Julie Sinfield**, Rhythmuspädagogin

**Beginn:** Mo, 18. Sept., 17.30-19.00 **10x**  
Begegnungszentrum Gföhl **KB ohne Djembe 130 €**  
**KB mit Leih-Djembe 140 €**

## 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:** Mi, 27. Sept. 16.30-17.30 **10x**  
Gymnastikraum Volksschule (Seiteneingang) **KB 70 €**

## Kunterbuntes Kinderturnen

Für Kinder von 6-12

Wir werden auf Geräten turnen, Ballspiele spielen, Bodenturnen und bei Mitmachtänzen gemeinsam Freude und Spaß an der Bewegung haben!

Mitbringen: Turnpatschen, Turngewand, Trinkflasche, gute Laune!

**Alexandra Kurz**, Fitnesstrainerin

**Beginn:** Mi, 27. Sept. 17.30-18.30 10x

Gymnastikraum Volksschule (Seiteneingang) **KB 70 €**

### Pilates – Wirbelsäulentraining

bei **Hermine Leitner**, MSc

Jeden Do. von 19.00-20.00, Beginn am 21. Sept.

97 € für 10 Einheiten in Kleingruppe. In der Praxis für komplementäre Gesundheitsförderung, Hauptplatz 1, Gföhl

Anmeldung bei Hermine Leitner: 0664/73652032 oder [praxis@massage-network.at](mailto:praxis@massage-network.at)

### Craniosacrale Impulsregulation

AKTIONSPREISE für die Monate Oktober und November in der Praxis Gföhl!

50,- € in der Stunde (statt 60,-)

Über sanfte, achtsame Berührungen am bekleideten Körper wird über das craniosacrale System auf die Selbstregulierungskraft des Bindegewebes, Muskel-Skelettsystems, Herz-Kreislauf-, Hormon- und Stress-Verarbeitungssystem eingewirkt. Die craniosacrale Körperarbeit unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte und den inneren Heilungsplan.

Termine nach Vereinbarung: 0664/73652032  
[www.massage-network.at](http://www.massage-network.at)

### Messung des Energiehaushaltes der Organe mittels Biosensoren

Wir messen über ein Gerät den Energiegehalt der körpereigenen Organsysteme. Mit einem Blick können energetische Veränderungen auf einem Bildschirm betrachtet werden. Durch eine Vergleichsanalyse zum Normalwert werden hier Abweichungen festgehalten. Bei einem stagnierenden Energiefluss kann es zu Blockaden und damit zu Beschwerden im Körper kommen.

Termin: Samstag, 23. September, ab 9.30

Ort: Langenlois, Gerstfeldweg 1/2 - in der Praxis für komplementäre Gesundheitsförderung

Dauer pro Person ca. 30 min, Kosten € 15,- (statt 30,-)

Anmeldung erbeten unter 0664/73652032 oder [praxis@massage-network.at](mailto:praxis@massage-network.at)

Einschaltung

# Kursprogramm

## Herbst 2023

# ebi

**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 Unterricht, Kunst und Kultur

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