

Yoga für alle

Durch Yoga wieder zu mehr Kraft, Entspannung und einem bewussten, achtsamen Atem finden! Wir verbinden dynamisch kraftvolle Körperübungen mit achtsamen Entspannungs-, Meditations- und Atemübungen aus dem Hatha Yoga.

Für alle – ob AnfängerInnen oder Geübte – geeignet. Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Trinken.

Natascha Anna Stütz, Dipl. Yogalehrerin

Beginn: Mi, 25. Sept. 19.00-20.30 **10x**
Begegnungszentrum Gföhl **KB 130 €**

Yoga am Morgen

Mit Yoga erst sanft, dann dynamisch in den Tag! Flows aktivieren den Körper und schenken Kraft und Wohlbefinden. Wir gehen 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, 24. 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.

Karoline Reinthaler, Rückentrainerin

Beginn: Mo, 23. Sept. 17.00-18.00 **10x**
Turnsaal Volksschule (Eingang im Hof) **KB 70 €**

Bodyforming

Bodyforming ist ein Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining zur Formung der Körperkonturen und Reduktion des Körperfettanteils: Bauch, Taille, Beine, Po und Rücken.

Turnschuhe, Matte, Handtuch, Trinkflasche.

Renate Schiegl, Fitnesstrainerin

Beginn: Di, 17. Sept. 19.30-20.30 **10x**
Turnsaal Volksschule (Eingang im Hof) **KB 70 €**

Singen im Frauenkreis

Deine Stimme ist ein Geschenk! Egal, ob du „singen kannst“ oder nicht.

Wir singen einfache Lieder, Mantren und Kanons aus aller Welt, die uns stärken und durch den Jahreskreis der Natur begleiten, mit dem wir alle verbunden sind.

Mit Achtsamkeitsübungen am Beginn.

Gymnastikmatte und Decke bitte mitbringen.

Mag.^a (FH) Melanie Weinberger, Singleleiterin

Termine – 2x im 3er Block:

Di 24. Sept., 8. und 22. Okt. 19.00-20.30

Di 5. und 19. Nov., 3. Dez. 19.00-20.30

Begegnungszentrum Gföhl **KB je 3er Block 42 €**

Auch Einzelabende buchbar **á 18 €**

Trommel- und Rhythmusworkshop

Nach dem Motto „Learning by doing“ setzen wir uns gemeinsam voller Freude mit Rhythmen auseinander. Wir spielen vorgegebene Rhythmen und kreieren selbst welche. Du lernst, dich selbst im Fokus zu behalten und bei dir zu bleiben.

Wir trommeln auf hochwertigen, gut gepflegten Djemben. Wenn du eine eigene Djembe hast, kannst du sie gerne verwenden! Keine Vorkenntnisse nötig!

Julie Sinfield, Rhythmuspädagogin

Beginn: Mo, 23. Sept. 17.30-19.00 14-tägig **10x**
Begegnungszentrum Gföhl **KB ohne Djembe 130 €**
KB mit Leih-Djembe 140 €

Feldenkrais

Auf leichte und spielerische Weise werden einfache Bewegungen erforscht und verfeinert. Viele der Lektionen finden im Liegen statt und orientieren sich an der kindlichen Bewegungsentwicklung. Sie werden verbal und in ruhiger Atmosphäre angeleitet. Du probierst aus und spürst und lernst, von innen heraus.

Qualitäten wie Leichtigkeit, freie Atmung, Stabilität und allgemeines Wohlbefinden werden dadurch erlebbar. Und es entstehen neue Wahlmöglichkeiten und Wege, in den Bewegungen und auch im Denken. Die Feldenkrais-Methode ist für alle interessierten Erwachsenen geeignet, mit unterschiedlicher Beweglichkeit, verschiedener Körperstatur und verschiedenen Alters.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Matte mitbringen. Die erste Stunde kann als Schnupperstunde besucht werden.

Oreana C. Krasovic, Feldenkrais-Praktikerin

Beginn: Mo, 23. Sept. 19.00-20.00 **9x**
Begegnungszentrum Gföhl **KB 126 €**

Eltern-Kind-Turnen

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

Alexandra Kurz, Fitnesstrainerin

Beginn: Mi, 2. Okt. 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, 2. Okt. 17.30-18.30 **10x**
Gymnastikraum Volksschule (Seiteneingang) **KB 70 €**

Einschaltung

ELFEN & FEEN FILZKURS

Welch Freude verbreitet sich in einem Haus, das eine Elfe besitzt!

Nachdem Du zur Einstimmung etwas über die Wirkung der Farben erfahren hast, wirst Du in die Kunst des Trockenfilzens eingeführt. Hochwertige bunte Merinowolle, Seide & Alpaka- wolle stehen Dir dazu zur Verfügung, sowie viele Einzelteile zum Verzieren Deiner ganz persönlichen Herzensbegleiterin.



Elfe Teil 1

Egal ob Du die entzückende Beschützerin für Dich selbst, oder zum Verschenken machst; Du wirst staunen wie leicht Dir das unter Julia's Anleitung von der Hand geht. Mit Tipps & Tricks steht sie Dir mit ihrer langen Filzerfahrung liebevoll zur Seite.



Elfe Teil 2

Du wirst sehen, es ist eine magische Zeit, in der die kuschelige Wolle durch Deine Hände streift & sich kunstvoll zu einen zauberhaften Märchen- wesen formen darf. Mit einem Gefühl von Freude wirst Du Deine Elfe mit nachhause nehmen, wo sie ihren magischen Zauber entfalten & Ihre Flügel ausbreiten kann.

Termin: Teil 1 SA 19.10.2024 um 9:00 h

Teil 2 SA 19.10.2024 um 14:30 h

Kursdauer: ca. 4 Stunden – je Kursteil

Kurskosten: 52 € inkl. Material pro Kursteil

Kursleitung: Dipl. Päd. Julia Eder

mind. Teilnehmerzahl 6 Pers.

ab 6 Pers. können auch individuelle Termine in der Werkstatt vereinbart werden

Kursort: Werkstatt am Hof,

Tautendorf 48, 3571 Gars/Kamp

TeilnehmerInnen: Erwachsene, Jugendliche & Kinder

Anmeldung & Detailinfos:

werkstattamhof@gmx.at

Tel.: 0664/2574315

Weitere außergewöhnliche Workshops & Kurse

www.werkstattamhof.at

SO EINZIGARTIG WIE DU



Kursprogramm

Herbst 2024

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

Anmeldung per E-Mail

anneliese.rohrmoser@verein-ebi.at

oder Telefon:

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

web 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.verein-ebi.at, Bearbeitung: Sebastian Steiner
Obmann: Dr. Anton Rohrmoser